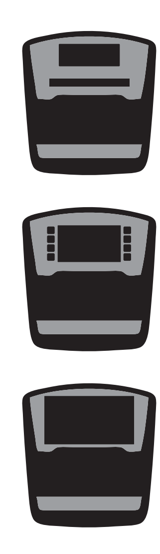


MANUEL DE LA CONSOLE DU VÉLO/EXERCISEUR ELLIPTIQUE
MANUAL DE LA CONSOLA DE LA BICICLETA / MÁQUINA ELÍPTICA

Lisez le GUIDE DU VÉLO/EXERCISEUR ELLIPTIQUE avant d'utiliser ce MANUEL DE LA CONSOLE.
Lea la GUÍA DE LA BICICLETA / MÁQUINA ELÍPTICA antes de utilizar este MANUAL DE LA CONSOLA.

FRANÇAIS

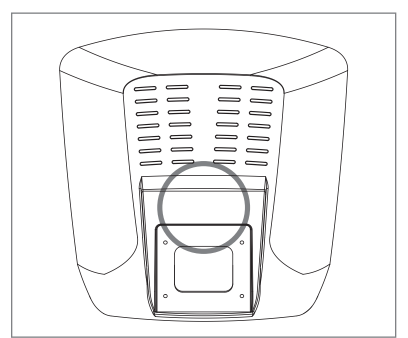
Avant de continuer, recherchez le numéro de série de votre console qui figure sur un autocollant de code à barres blanc, sur l'arrière de la console.

ENTREZ VOTRE NUMÉRO DE SÉRIE ET SÉLECTIONNEZ LE MODÈLE DE VOTRE CONSOLE :

NUMÉRO DE SÉRIE DE LA CONSOLE :

MODÈLE : ☐ CLASSIQUE ☐ ÉLÉGANTE ☐ TACTILE

EMPLACEMENT DU NUMÉRO DE SÉRIE



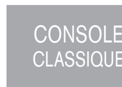
FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

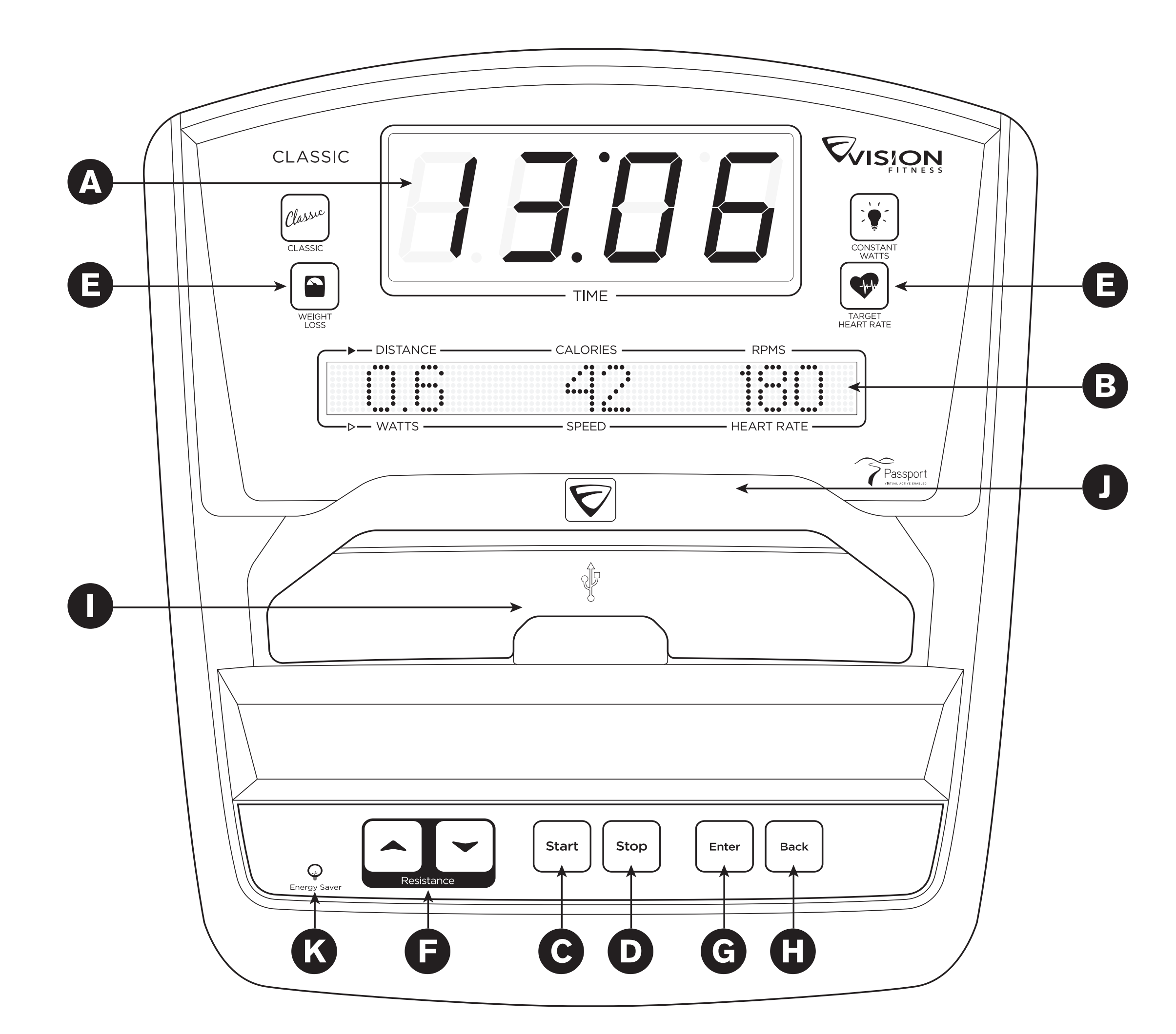
Cette section explique comment utiliser votre console et la programmer.
La section des FONCTIONNEMENTS DE BASE dans le GUIDE DU VÉLO/EXERCISEUR ELLIPTIQUE comprend des directives sur les points suivants :

- **EMPLACEMENT DU VÉLO/EXERCISEUR ELLIPTIQUE**
- **INSTRUCTIONS D'ALIMENTATION ET DE MISE À LA TERRE**
- **POSITIONNEMENT DU PIED**
- **DÉPLACEMENT DU VÉLO/EXERCISEUR ELLIPTIQUE**
- **MISE À NIVEAU DU VÉLO/EXERCISEUR ELLIPTIQUE**
- **UTILISATION DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE**

TÉLÉCHARGEMENT DE LA MISE À JOUR DU LOGICIEL À PARTIR DE VISIONFITNESS.COM

Une mise à jour est parfois disponible pour le logiciel de votre console, via le port USB.
Veuillez visiter **http://www.visionfitness.com/support/software-update**/ pour voir si une mise à jour est disponible et pour obtenir les instructions détaillées sur la manière de télécharger le dernier logiciel sur votre ordinateur ou MAC.





FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE CLASSIQUE

Remarque : Un mince film protecteur en plastique transparent recouvre la console et doit être retiré avant l'utilisation.

A) **GRAND ÉCRAN DEL :** affiche la durée de l'entraînement.

B) **ÉCRAN ALPHANUMÉRIQUE :** affiche la résistance, la distance, les calories, les tr/min, les puissances, la vitesse, la fréquence cardiaque et le profil de l'entraînement.

C) **START (DÉMARRER) :** appuyer dessus pour commencer à faire de l'exercice, démarrer votre entraînement ou le continuer après une pause.

D) **STOP (ARRÊT) :** appuyez pour mettre en pause votre entraînement. Appuyez sur « stop » (arrêt) de nouveau pour terminer la séance d'entraînement.

E) **TOUCHES DES PROGRAMMES :** appuyer dessus pour sélectionner l'entraînement.

F) **TOUCHES DE ▼▲ RÉSISTANCE :** servent à régler le niveau de résistance et à ajuster les paramètres du programme.

G) **TOUCHE ENTER (ENTRÉE)/CHANGEMENT D'AFFICHAGE :** appuyer dessus pour confirmer les choix de programmation pendant le réglage de l'entraînement. Appuyer dessus pour modifier l'affichage pendant l'entraînement.

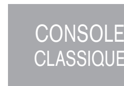
H) **BACK (RETOUR) :** appuyer dessus pour revenir à l'étape précédente lors du réglage du programme.

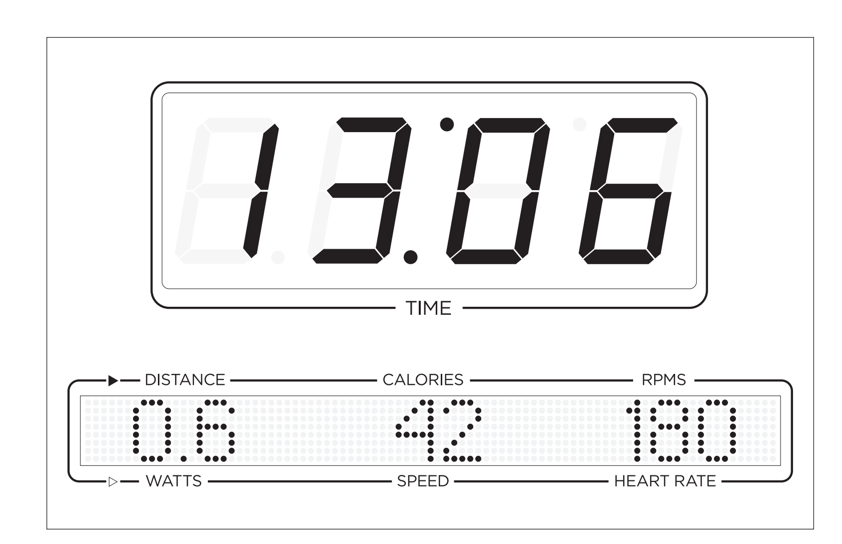
I) **PORT USB :** USB pour les mises à jour de logiciel ou le chargement des appareils. *

J) **PORTE-LIVRE :** supporte tout document de lecture.

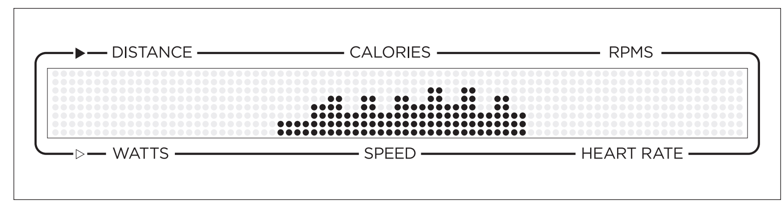
K) **VOYANT D'ÉCONOMIE D'ÉNERGIE :** indique si l'appareil est en mode économiseur d'énergie. Appuyez sur n'importe quelle touche pour activer l'appareil.

* Ne chargera pas les appareils USB qui exigent plus d'un ampère.





PROFIL DE L'ENTRAÎNEMENT : Affiche le niveau de résistance de l'entraînement sélectionné.



La matrice à points indiquera le profil de résistance tout au long de la progression du programme.

AFFICHAGES DE L'ÉCRAN CLASSIQUE

- **DURÉE :** Affichage en minutes : secondes. Consulter la durée restante ou la durée passée pendant votre entraînement.
- **DISTANCE :** Affichage en miles. Indique la distance parcourue ou la distance restante pendant votre entraînement.
- **CALORIES :** Le total de calories brûlées ou les calories restantes à brûler pendant votre entraînement.
- **TR/MIN :** Tours par minute.
- **WATTS :** Affiche la puissance de sortie actuelle.
- **VITESSE :** Indiquée en mi/h. Indique à quelle vitesse les pédales tournent.
- **FRÉQUENCE CARDIAQUE :** Affichage en b/min (battements par minute). Sert à surveiller votre fréquence cardiaque (en portant une sangle de fréquence cardiaque ou en maintenant le contact avec les poignées du cardio-fréquencemètre).

CONSOLE CLASSIQUE : POUR COMMENCER

1) Vérifier qu'aucun objet n'entrave le mouvement du vélo/exerciseur elliptique.
2) Voici les options disponibles pour démarrer votre entraînement :

A) DÉMARRAGE RAPIDE

Appuyer simplement sur la touche START (Démarrer) pour commencer à faire de l'exercice. Le décompte de la durée, de la distance et des calories commence à partir de zéro. OU...

B) SÉLECTIONNER UN PROGRAMME

1) Sélectionner USER 1 (Utilisateur 1), USER 2 (Utilisateur 2) ou GUEST (Invité) en utilisant ▼▲ et appuyer sur ENTER (Entrée) pour confirmer.
2) Régler l'âge et le poids en utilisant ▼▲ ou le clavier et appuyer sur ENTER (Entrée) pour confirmer.
3) Sélectionner un programme en utilisant les TOUCHES DE PROGRAMMATION et appuyer sur ENTER (Entrée) pour confirmer.
4) Terminer le réglage du programme en utilisant ▼▲ et appuyer sur ENTER (Entrée) pour confirmer.
5) Une fois le réglage terminé, appuyer sur START (Démarrer) pour commencer votre entraînement.

FINIR VOTRE ENTRAÎNEMENT

Lorsque votre entraînement est terminé, l'affichage « EXERCICE TERMINÉ » clignotera et sonnera. Les informations de votre entraînement resteront affichées sur la console pendant 30 secondes, puis se réinitialiseront.

POUR EFFACER LA SÉLECTION/RÉINITIALISER LA CONSOLE

Appuyer sur la touche STOP (Arrêt) pendant 3 secondes.

CONSOLE
CLASSIQUE

INFORMATIONS SUR LE PROGRAMME DE LA CONSOLE CLASSIQUE

REMARQUE : Si la résistance change pendant votre entraînement, les segments restants seront affectés en conséquence.

Classic **PROGRAMMES CLASSIQUES :** Les programmes d'entraînement comprennent le manuel et la formation par intervalles.

MANUEL : Un entraînement vous permettant de régler manuellement la machine à tout moment.

INTERVALLES : Un entraînement basé sur la résistance vous permettant de régler automatiquement la résistance de la machine à des intervalles réguliers.

Intervalles – Répétition des segments du programme																				
	Réchauffement				Segments du programme - Répétition												Récupération			
Secondes	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	60	60	60	60
Segments	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Niveau 1	1	2	2	3	5	1	1	5	5	1	5	1	1	5	5	1	3	2	2	1
Niveau 2	1	2	2	3	6	2	2	6	6	2	6	2	2	6	6	2	3	2	2	1
Niveau 3	1	2	2	4	7	3	3	7	7	3	7	3	3	7	7	3	4	2	2	1
Niveau 4	1	2	2	5	8	4	4	8	8	4	8	4	4	8	8	4	5	2	2	1
Niveau 5	2	3	5	6	9	5	5	9	9	5	9	5	5	9	9	5	6	5	3	2
Niveau 6	2	3	5	7	10	6	6	10	10	6	10	6	6	10	10	6	7	5	3	2
Niveau 7	2	3	5	8	11	7	7	11	11	7	11	7	7	11	11	7	8	5	3	2
Niveau 8	2	3	5	9	12	8	8	12	12	8	12	8	8	12	12	8	9	5	3	2
Niveau 9	3	4	5	10	13	9	9	13	13	9	13	9	9	13	13	9	10	5	4	3
Niveau 10	3	4	8	11	14	10	10	14	14	10	14	10	10	14	14	10	11	8	4	3
Niveau 11	3	6	10	12	15	11	11	15	15	11	15	11	11	15	15	11	12	10	6	3
Niveau 12	3	6	10	13	16	12	12	16	16	12	16	12	12	16	16	12	13	10	6	3
Niveau 13	5	9	13	14	17	13	13	17	17	13	17	13	13	17	17	13	14	13	9	5
Niveau 14	5	9	13	15	18	14	14	18	18	14	18	14	14	18	18	14	15	13	9	5
Niveau 15	5	9	13	16	19	15	15	19	19	15	19	15	15	19	19	15	16	13	9	5
Niveau 16	5	9	13	17	20	16	16	20	20	16	20	16	16	20	20	16	17	13	9	5

FORMATION AVEC LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Pour connaître la bonne intensité de votre formation, la première étape est de trouver votre fréquence cardiaque maximale (FC max = 220 – votre âge). La méthode basée sur l'âge permet de prévoir une moyenne statistique de votre fréquence cardiaque maximale et est une bonne méthode pour la plupart des personnes, en particuliers les novices en formation avec la fréquence cardiaque. Pour déterminer avec précision votre fréquence cardiaque individuelle maximale, il faut le tester cliniquement par un cardiologue ou un physiologiste de l'exercice par le biais d'une épreuve d'effort maximum. Si vous avez plus de 40 ans, êtes en surpoids, avez été sédentaire pendant plusieurs années ou avez des problèmes de maladies cardiaques dans votre famille, il est recommandé d'effectuer un test clinique. Ce tableau montre des exemples de tranches de fréquence cardiaque pour une personne de 30 ans faisant de l'exercice à 5 différentes zones de fréquence cardiaque. Par exemple, la fréquence cardiaque maximale pour une personne de 30 ans correspond à 220 – 30 = 190 b/min et 90 % de la FC maximale est 190 × 0,9 = 171 b/min.

Zones de fréquence cardiaque cible	Durée de l'entraînement	Exemple de FCC (30 ans)	Votre FCC	Recommandée pour
TRÈS DIFFICILE 90 – 100 %	< 5 MIN	171 – 190 B/MIN		Les personnes en forme et la formation athlétique
DIFFICILE 80 – 90 %	2 – 10 MIN	152 – 171 B/MIN		Les entraînements plus courts
MODÉRÉ 70 – 80 %	10 – 40 MIN	133 – 152 B/MIN		Les exercices moyennent longs
LÉGER 60 – 70 %	40 – 80 MIN	114 – 133 B/MIN		Les exercices plus courts répétés souvent et plus longtemps
TRÈS LÉGER 50 – 60 %	20 – 40 MIN	104 – 114 B/MIN		La gestion du poids et la récupération active

FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE : Règle automatiquement la résistance pour maintenir votre fréquence cardiaque cible. Parfait pour simuler l'intensité de votre sport favori ou de votre activité quotidienne. Objectif basé sur la durée.

1) Sélectionnez le programme de fréquence cardiaque cible et appuyer sur ENTER (Entrer).
2) Sélectionnez la durée en utilisant ▼▲ et appuyer sur ENTER (Entrer).
3) L'écran de fréquence cardiaque clignotera et affichera la fréquence cardiaque cible par défaut, soit 80 battements par minute. Sélectionnez votre fréquence cardiaque cible (dans le tableau ci-dessus) en utilisant ▼▲ et appuyez sur START (Démarrer) pour commencer le programme.

REMARQUES :

- La fréquence cardiaque cible est sélectionnée par multiple de 5 battements.
- Le grand écran DEL avec la matrice à points affiche votre fréquence cardiaque pendant l'exercice. Le rang du milieu représente votre fréquence cardiaque cible (FCC) et les autres rangs correspondent à +/- 2 battements de cœur. Si vous faites de l'exercice en dessous de votre FCC, les DEL sous le rang du milieu s'illumineront. Si vous faites de l'exercice au-dessus de votre FCC, les DEL au-dessus du rang du milieu s'illumineront. Votre fréquence cardiaque actuelle est indiquée par la colonne clignotante et l'affichage s'actualisera toutes les 5 secondes.
- Un réchauffement est intégré à ce programme.
- Après réchauffement, la résistance s'ajustera automatiquement pour que votre fréquence cardiaque atteigne 5 battements du nombre cible sélectionné au début du programme.
- Si aucune fréquence cardiaque n'est détectée, l'unité ne changera pas les niveaux inférieurs et supérieurs de la résistance.
- Si votre fréquence cardiaque est à 25 battements au-dessus de votre zone cible, le programme s'arrêtera.

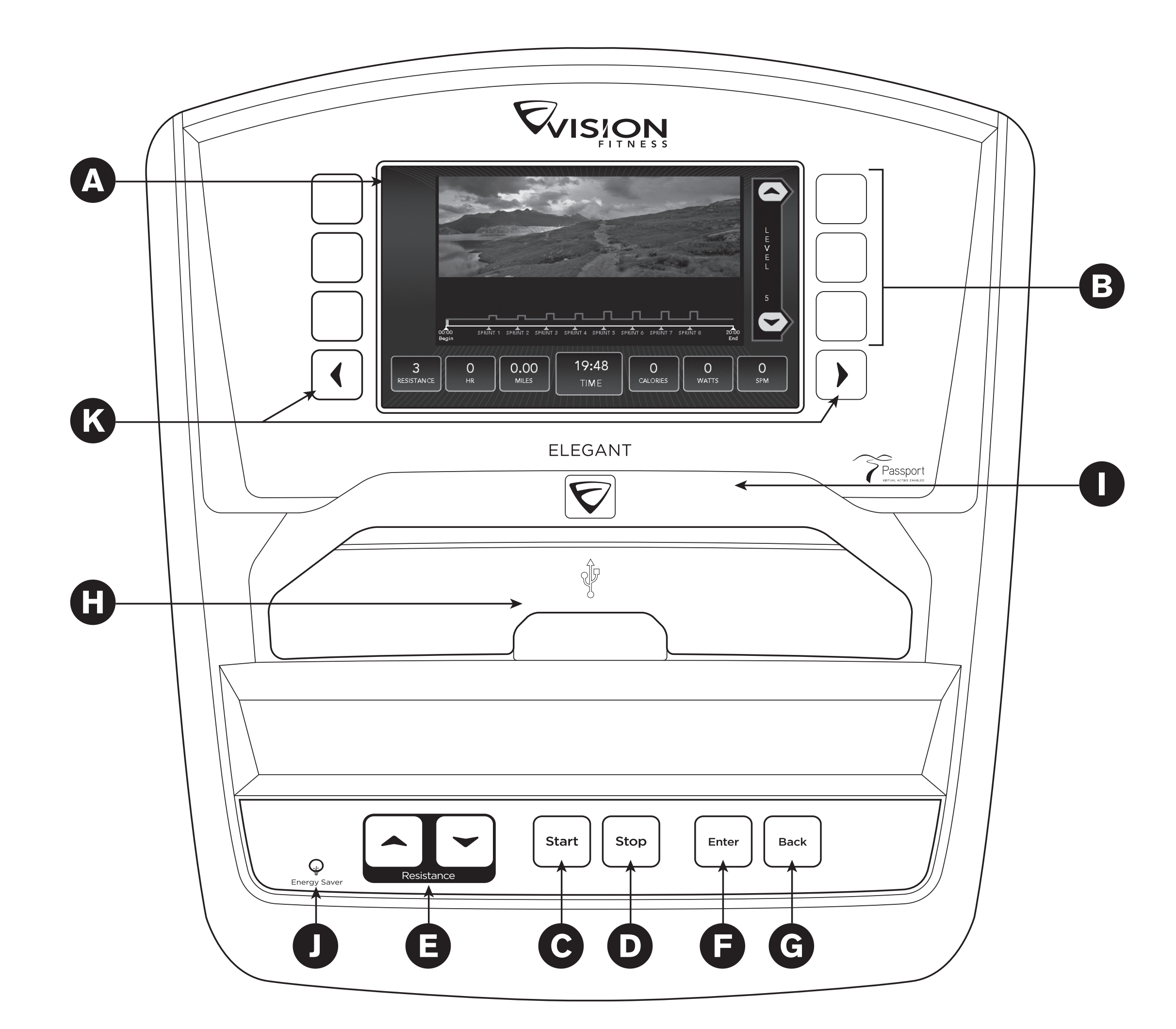
INFORMATIONS SUR LE PROGRAMME DE LA CONSOLE CLASSIQUE

REMARQUE : Si la résistance change pendant votre entraînement, les segments restants seront affectés en conséquence.

PERTE DE POIDS : Encourage la perte de poids en augmentant et réduisant le niveau de résistance, tout en vous maintenant dans votre zone de perte de graisse. Les segments se répètent toutes les 30 secondes.

Perte de poids – Répétition des segments du programme																				
	Réchauffement				Segments du programme - Répétition												Récupération			
Secondes	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Niveau	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	2	1
2	1	2	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	2	1
3	1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	2	2	1
4	1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	5	2	2	1
5	2	3	5	6	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	6	5	3	2
6	2	3	5	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	5	3	2
7	2	3	5	8	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	8	5	3	2
8	2	3	5	9	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	9	5	3	2
9	3	4	5	10	11	11	12	12	13	13	13	13	12	12	11	11	10	5	4	3
10	3	4	8	11	12	12	13	13	14	14	14	14	13	13	12	12	11	8	4	3
11	3	6	10	12	13	13	14	14	15	15	15	15	14	14	13	13	12	10	6	3
12	3	6	10	13	14	14	15	15	16	16	16	16	15	15	14	14	13	10	6	3
13	5	9	13	14	15	15	16	16	17	17	17	17	16	16	15	15	14	13	9	5
14	5	9	13	15	16	16	17	17	18	18	18	18	17	17	16	16	15	13	9	5
15	5	9	13	16	17	17	18	18	19	19	19	19	18	18	17	17	16	13	9	5
16	5	9	13	17	18	18	19	19	20	20	20	20	19	19	18	18	17	13	9	5

PUISSANCE CONSTANTE : Cet entraînement ajuste automatiquement la résistance pour vous maintenir dans les limites d’un intervalle de puissance réglé et pour conserver votre niveau souhaité de l’intensité d’exercice.



FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE ÉLÉGANTE

Remarque : Un mince film protecteur en plastique transparent recouvre la console et doit être retiré avant l'utilisation.

A) ÉCRAN ACL : voir la page suivante pour plus d'informations.

B) TOUCHES DE L'ÉCRAN : cette console fonctionne comme un guichet automatique bancaire, en utilisant les touches de fonction situées à côté des icônes de l'écran pour faire les choix. Pour sélectionner une fonction ou modifier les données à l'écran, appuyez simplement sur la touche à côté de l'icône que vous désirez choisir.

C) START (DÉMARRER) : appuyez pour commencer à faire de l'exercice, démarrer votre entraînement ou le continuer après une pause.

D) STOP (ARRÊT) : appuyez pour mettre en pause votre entraînement. Appuyez sur « stop » (arrêt) de nouveau pour terminer la séance d'entraînement.

E) TOUCHES DE ▼▲ RÉSISTANCE : servent à régler le niveau de résistance et à ajuster les paramètres du programme.

F) TOUCHE ENTER (ENTRER)/CHANGEMENT D'AFFICHAGE : appuyez pour confirmer les choix de programmation pendant le réglage de l'entraînement. Appuyez pour changer l'affichage principal avec un choix de 1 à 5 images Virtual Active ou un profil de programme.

G) BACK (RETOUR) : appuyez pour revenir à l'étape précédente lors du réglage du programme.

H) PORT USB : USB pour les mises à jour de logiciel ou le chargement des appareils. *

I) PORTE-LIVRE : supporte tout document de lecture.

J) VOYANT D'ÉCONOMIE D'ÉNERGIE : indique si l'appareil est en mode économiseur d'énergie. Appuyez sur n'importe quelle touche pour activer l'appareil.

K) DONNÉES SUR LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT : utilisez les touches ◀ ou ▶ pour modifier les données de la séance d'entraînement affichées.

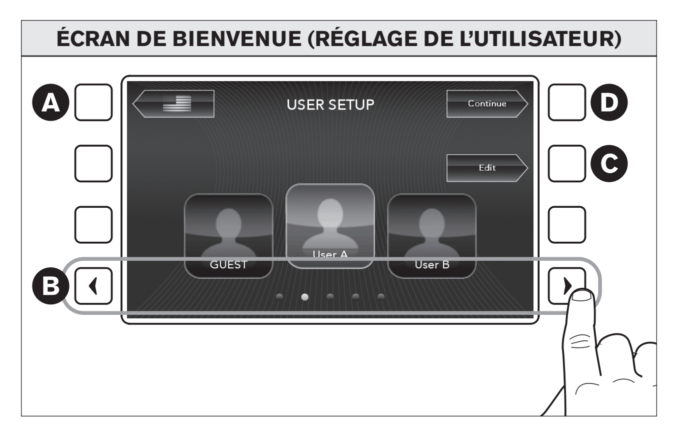
* Ne chargera pas les appareils USB qui exigent plus d'un ampère.

CONSOLE ÉLÉGANTE

FONCTIONNEMENT DE L'ÉCRAN ÉLÉGANT

Cette console fonctionne comme un guichet automatique bancaire, avec 8 touches de fonction situées à côté des indicateurs de l'écran. Pour sélectionner une fonction ou modifier les données à l'écran, appuyez simplement sur la touche à côté de l'icône que vous désirez choisir.

ÉCRAN DE BIENVENUE (RÉGLAGE DE L'UTILISATEUR)



CHOIX DE L'ENTRAÎNEMENT

A) CHOIX DE LA LANGUE : Parcourir les options de langue.

B) BOUTONS FLÉCHÉS : Utiliser pour parcourir les données, telles que la liste d'utilisateurs. Sélectionnez GUEST (Invité) si vous ne souhaitez pas sauvegarder vos données d'entraînement.

C) ÉDITER : Régler, supprimer ou modifier un profil d'utilisateur.

D) CONTINUER : Appuyez pour continuer avec l'utilisateur choisi.

E) BACK (RETOUR) : Le bouton vous ramène à l'écran de réglage de l'utilisateur.

F) BOUTONS FLÉCHÉS : Utiliser pour parcourir les programmes.

G) AIDE : Appuyez pour voir la description du programme.

H) CONTINUER : Appuyez pour continuer avec le programme choisi. Une fois un programme sélectionné, suivre l'étape à l'écran pour terminer le réglage du programme.

CONSOLE ÉLÉGANTE : POUR COMMENCER

1) Vérifiez qu'aucun objet n'entrave le mouvement du vélo/exerciseur elliptique.
2) Sélectionnez un UTILISATEUR et appuyer sur CONTINUER pour confirmer.
3) Voici les options disponibles pour démarrer votre entraînement :

A) DÉMARRAGE RAPIDE

Appuyez simplement sur la touche START (Démarrer) pour commencer à faire de l'exercice.
Le décompte de la durée, de la distance et des calories commence à partir de zéro. OU...

B) SÉLECTIONNER UN PROGRAMME

1) Sélectionnez un PROGRAMME et appuyer sur CONTINUER pour confirmer.
2) Suivez les étapes à l'écran pour terminer le réglage du programme.
3) Une fois le réglage terminé, appuyer sur START (Démarrer) pour commencer votre entraînement.

FINIR VOTRE ENTRAÎNEMENT

Lorsque votre entraînement est terminé, les informations de votre entraînement resteront affichées sur la console pendant 2 minutes, puis l'écran d'accueil reviendra. Toutes les données de l'entraînement sont enregistrées automatiquement sur le profil d'utilisateur.

CONSOLE ÉLÉGANTE

INFORMATIONS SUR LE PROGRAMME DE LA CONSOLE ÉLÉGANTE

REMARQUE : Si la résistance change pendant votre entraînement, les segments restants seront affectés en conséquence.

Classic **PROGRAMMES CLASSIQUES :** Les programmes d'entraînement comprennent le manuel, les intervalles et la perte de poids.

MANUEL : Un entraînement vous permettant de régler manuellement la machine à tout moment.

INTERVALLES : Un entraînement basé sur la résistance vous permettant de régler automatiquement le niveau de résistance de la machine à des intervalles réguliers.

Intervalles – Répétition des segments du programme																
Résistance	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Niveau 1	1	1	3	1	5	1	3	1	5	1	3	1	5	1	3	1
Niveau 2	1	2	4	2	5	1	4	2	5	1	4	2	5	1	5	1
Niveau 3	2	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2
Niveau 4	2	2	5	2	6	2	5	2	6	2	5	2	6	2	5	2
Niveau 5	2	3	6	2	7	2	6	2	7	2	6	2	7	2	6	2
Niveau 6	2	3	6	2	8	2	6	2	8	2	6	2	8	2	6	2
Niveau 7	3	4	6	3	8	3	6	3	8	3	6	3	8	3	6	3
Niveau 8	3	5	8	3	8	3	8	3	8	3	8	3	8	3	8	3
Niveau 9	4	6	8	4	10	4	8	4	10	4	8	4	10	4	8	4
Niveau 10	4	6	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4
Niveau 11	5	6	10	5	12	5	10	5	12	5	10	5	12	5	10	5
Niveau 12	5	7	12	5	12	5	12	5	12	5	12	5	12	5	12	5
Niveau 13	6	8	12	6	14	6	12	6	14	6	12	6	14	6	12	6
Niveau 14	6	9	14	6	14	6	14	6	14	6	14	6	14	6	14	6
Niveau 15	7	9	14	7	16	7	14	7	16	7	14	7	16	7	14	7
Niveau 16	7	9	16	7	16	7	16	7	16	7	16	7	16	7	16	7
Niveau 17	8	9	17	8	17	8	17	8	17	8	17	8	17	8	17	8
Niveau 18	8	10	18	8	18	8	18	8	18	8	18	8	18	8	18	8
Niveau 19	9	10	19	9	19	9	19	9	19	9	19	9	19	9	19	9
Niveau 20	9	11	20	9	20	9	20	9	20	9	20	9	20	9	20	9

PERTE DE POIDS : Encourage la perte de poids en augmentant et réduisant le niveau de résistance, tout en vous maintenant dans votre zone de perte de graisse. Les segments se répètent toutes les 30 secondes.

Perte de poids – Répétition des segments du programme																
Résistance	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Niveau 1	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1
Niveau 2	2	2	3	2	4	2	3	2	4	2	3	2	4	2	3	2
Niveau 3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2
Niveau 4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	2
Niveau 5	2	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	2
Niveau 6	2	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	2
Niveau 7	3	6	1	5	8	6	7	5	8	6	7	5	8	6	7	3
Niveau 8	4	8	8	6	8	8	6	8	8	6	8	8	6	8	8	6
Niveau 9	5	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	5
Niveau 10	6	10	10	8	10	10	8	10	10	8	10	10	8	10	10	6
Niveau 11	6	10	12	10	12	10	12	10	12	10	12	10	12	10	12	6
Niveau 12	6	12	12	10	12	12	10	12	12	10	12	12	10	12	12	6
Niveau 13	8	12	14	12	14	12	14	12	14	12	14	12	14	12	14	7
Niveau 14	8	14	14	12	14	14	12	14	14	12	14	14	12	14	14	8
Niveau 15	9	14	16	14	16	14	16	14	16	14	16	14	16	14	16	9
Niveau 16	10	16	16	14	16	16	14	16	16	14	16	16	14	16	16	10
Niveau 17	10	17	17	15	17	17	15	17	17	15	17	17	15	17	17	10
Niveau 18	11	18	18	16	18	18	16	18	18	16	18	18	16	18	18	11
Niveau 19	11	19	19	17	19	19	17	19	19	17	19	19	17	19	19	11
Niveau 20	12	20	20	17	20	20	17	20	20	17	20	20	17	20	20	12

CONSOLE
ÉLÉGANTE

INFORMATIONS SUR LE PROGRAMME DE LA CONSOLE ÉLÉGANTE

S8

SPRINT 8® : Le programme SPRINT 8 est un programme à intervalle à anaérobie conçu pour créer des muscles, améliorer la vitesse et naturellement augmenter le dégagement de l'hormone de croissance humaine (HCH) dans votre corps. Produire l'HCH grâce à l'exercice et un régime approprié a été prouvé comme étant un moyen efficace de brûler les graisses et de créer une masse musculaire maigre selon Phil Campbell, auteur de Ready, Set, Go!Synergy Fitness. Veuillez visiter le site Web de M. Campbell, **www.readysetgofitness.com** pour de plus amples renseignements au sujet de cette nouvelle approche radicale sur la remise en forme.

1) Le RÉCHAUFFEMENT devrait graduellement augmenter votre fréquence cardiaque et respiration et le débit sanguin vers les muscles qui travaillent. Le réchauffement est contrôlé par l'utilisateur pour répondre à des besoins précis.
2) L'ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLE commence immédiatement après le réchauffement avec un intervalle de course de vitesse de 30 secondes. Sept intervalles de récupération d'une minute et 30 secondes alterneront avec huit intervalles de course de vitesse de 30 secondes. Le message affiché vous demandera d'augmenter votre régime pendant l'intervalle de course et de diminuer votre régime pendant la période de récupération. Une différence de 30 à 50 tr/min entre l'intervalle de course de vitesse et l'intervalle de récupération est recommandée pour les vélos. Une différence de 20 à 30 tr/min entre l'intervalle de course de vitesse et l'intervalle de récupération est recommandée pour les elliptiques.
3) La RÉCUPÉRATION permet aux systèmes de votre corps de revenir à des niveaux de repos. Votre cœur travaille moins pendant la récupération si un refroidissement approprié est utilisé après l'entraînement.

Afin de suivre chaque segment/intervalle, la durée du segment est comptée à rebours par la minuterie. Il ne faut que 20 minutes pour terminer l'entraînement SPRINT 8.

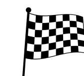
GRAPHIQUES DU PROGRAMME SPRINT 8 :

DÉBUTANT																		
Niveau	Minutes	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
1	Résistance	1	2	1	2	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1
2	Résistance	1	3	1	3	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1	5	1
3	Résistance	2	4	2	4	2	5	2	5	2	6	2	6	2	6	2	6	2
4	Résistance	2	5	2	5	2	6	2	6	2	7	2	7	2	7	2	7	2
5	Résistance	3	5	3	5	3	6	3	6	3	7	3	7	3	7	3	7	3
INTERMÉDIAIRE																		
Niveau	Minutes	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
6	Resistance	3	6	3	6	3	7	3	7	3	8	3	8	3	8	3	8	3
7	Resistance	4	7	4	7	4	8	4	8	4	9	4	9	4	9	4	9	4
8	Resistance	4	8	4	8	4	9	4	9	4	10	4	10	4	10	4	10	4
9	Resistance	5	8	5	8	5	9	5	9	5	10	5	10	5	10	5	10	5
10	Resistance	5	9	5	9	5	10	5	10	5	11	5	11	5	11	5	11	5
AVANCÉ																		
Niveau	Minutes	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
11	Résistance	6	10	6	10	6	11	6	11	6	12	6	12	6	12	6	12	6
12	Résistance	6	11	6	11	6	12	6	12	6	12	6	13	6	13	6	13	6
13	Résistance	7	11	7	11	7	12	7	12	7	13	7	13	7	13	7	13	7
14	Résistance	7	12	7	12	7	13	7	13	7	14	7	14	7	14	7	14	7
15	Résistance	8	13	8	13	8	14	8	14	8	15	8	15	8	15	8	15	8
ÉLITE																		
Niveau	Minutes	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
16	Résistance	8	14	8	14	8	15	8	15	8	16	8	16	8	16	8	16	8
17	Résistance	9	15	9	15	9	16	9	16	9	17	9	17	9	17	9	17	9
18	Résistance	9	16	9	16	9	17	9	17	9	18	9	18	9	18	9	18	9
19	Résistance	10	17	10	17	10	18	10	18	10	19	10	19	10	19	10	19	10
20	Résistance	11	18	11	18	11	19	11	19	11	20	11	20	11	20	11	20	11

CONSOLE
ÉLÉGANTE

INFORMATIONS SUR LE PROGRAMME DE LA CONSOLE ÉLÉGANTE

PUISSANCE CONSTANTE : Cet entraînement ajuste automatiquement la résistance pour vous maintenir dans les limites d'un intervalle de puissance réglé et pour conserver votre niveau souhaité de l'intensité d'exercice.



PROGRAMMES À OBJECTIF : Une série d'entraînement vous permettant de sélectionner un objectif spécifique que vous souhaitez atteindre.

EXERCICES ELLIPTIQUES :
5K : Un entraînement doté d'une distance fixe de 5 kilomètres (3,1 miles). La résistance s'ajuste automatiquement tout au long de l'entraînement.
10K : Un entraînement doté d'une distance fixe de 10 kilomètres (6,2 miles). La résistance s'ajuste automatiquement tout au long de l'entraînement.

VÉLOS :
20K : Un entraînement doté d'une distance fixe de 20 kilomètres (12,4 miles). La résistance s'ajuste automatiquement tout au long de l'entraînement.
30K : Un entraînement doté d'une distance fixe de 30 kilomètres (18,6 miles). La résistance s'ajuste automatiquement tout au long de l'entraînement.

OBJECTIF DE CALORIE : Un entraînement vous permettant de sélectionner un nombre de calories spécifique que vous souhaitez brûler pendant votre entraînement. Accroître l'objectif de calories de l'entraînement augmentera la durée de l'entraînement en se basant sur votre vitesse et résistance. La durée prévue pour compléter l'exercice s'affiche en bas à droite de l'écran.

OBJECTIF DE DISTANCE : Un entraînement vous permettant de sélectionner une distance spécifique que vous souhaitez parcourir pendant votre entraînement. Accroître l'objectif de distance de l'entraînement affectera la durée de l'entraînement en se basant sur votre vitesse. La durée prévue pour compléter l'exercice s'affiche en bas à droite de l'écran.

PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE : Un entraînement conçu pour vous maintenir dans votre zone précise de fréquence cardiaque cible. Vous devez porter une sangle de fréquence cardiaque sans fil lors de cet entraînement. Voir ci-dessous pour calculer votre fréquence cardiaque cible.

FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE : Le programme ajuste la résistance pour que vous puissiez atteindre votre fréquence cardiaque cible.

% DE FRÉQUENCE CARDIAQUE : Le programme ajuste la résistance pour que vous puissiez atteindre le pourcentage de fréquence cardiaque maximum voulu.

Pour connaître la bonne intensité de votre formation, la première étape est de trouver votre fréquence cardiaque maximale (FC max = 220 – votre âge). La méthode basée sur l'âge permet de prévoir une moyenne statistique de votre fréquence cardiaque maximale et est une bonne méthode pour la plupart des personnes, en particuliers les novices en formation avec la fréquence cardiaque. Pour déterminer avec précision votre fréquence cardiaque individuelle maximale, il faut le tester cliniquement par un cardiologue ou un physiologiste de l'exercice par le biais d'une épreuve d'effort maximum. Si vous avez plus de 40 ans, êtes en surpoids, avez été sédentaire pendant plusieurs années ou avez des problèmes de maladies cardiaques dans votre famille, il est recommandé d'effectuer un test clinique.

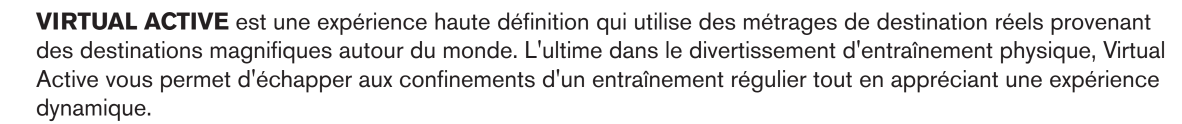
Ce tableau montre des exemples de tranches de fréquence cardiaque pour une personne de 30 ans faisant de l'exercice à 5 différentes zones de fréquence cardiaque. Par exemple, la fréquence cardiaque maximale pour une personne de 30 ans correspond à 220 – 30 = 190 b/min et 90 % de la FC maximale est 190 × 0,9 = 171 b/min.

Zones de fréquence cardiaque cible	Durée de l'entraînement	Exemple de zone de FCC (30 ans)	Votre zone de FCC	Recommandée pour
TRÈS DIFFICILE 90 – 100 %	< 5 MIN	171 – 190 B/MIN		Les personnes en forme et la formation athlétique
DIFFICILE 80 – 90 %	2 – 10 MIN	152 – 171 B/MIN		Les entraînements plus courts
MODÉRÉ 70 – 80 %	10 – 40 MIN	133 – 152 B/MIN		Les exercices moyennent longs
LÉGER 60 – 70 %	40 – 80 MIN	114 – 133 B/MIN		Les exercices plus courts répétés souvent et plus longtemps
TRÈS LÉGER 50 – 60 %	20 – 40 MIN	104 – 114 B/MIN		La gestion du poids et la récupération active

INFORMATIONS SUR LE PROGRAMME DE LA CONSOLE ÉLÉGANTE

REMARQUES SUR LA FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE :

- Le réchauffement et la récupération durent 5 minutes chacun.
- Après 5 minutes, la résistance s'ajustera automatiquement pour que vous puissiez approcher votre fréquence cardiaque spécifiée.
- L'écran du profil affiche votre fréquence cardiaque pendant l'exercice. La ligne verte représente votre fréquence cardiaque cible (FCC) et la ligne rouge correspond à votre fréquence cardiaque actuelle. Si vous faites de l'exercice en dessous de votre FCC, la machine réglera la résistance en conséquence afin d'approcher votre cible.
- Si aucune fréquence cardiaque n'est détectée, l'unité ne changera pas la résistance.
- Si votre fréquence cardiaque est à 25 battements au-dessus de votre zone cible, le programme s'arrêtera.



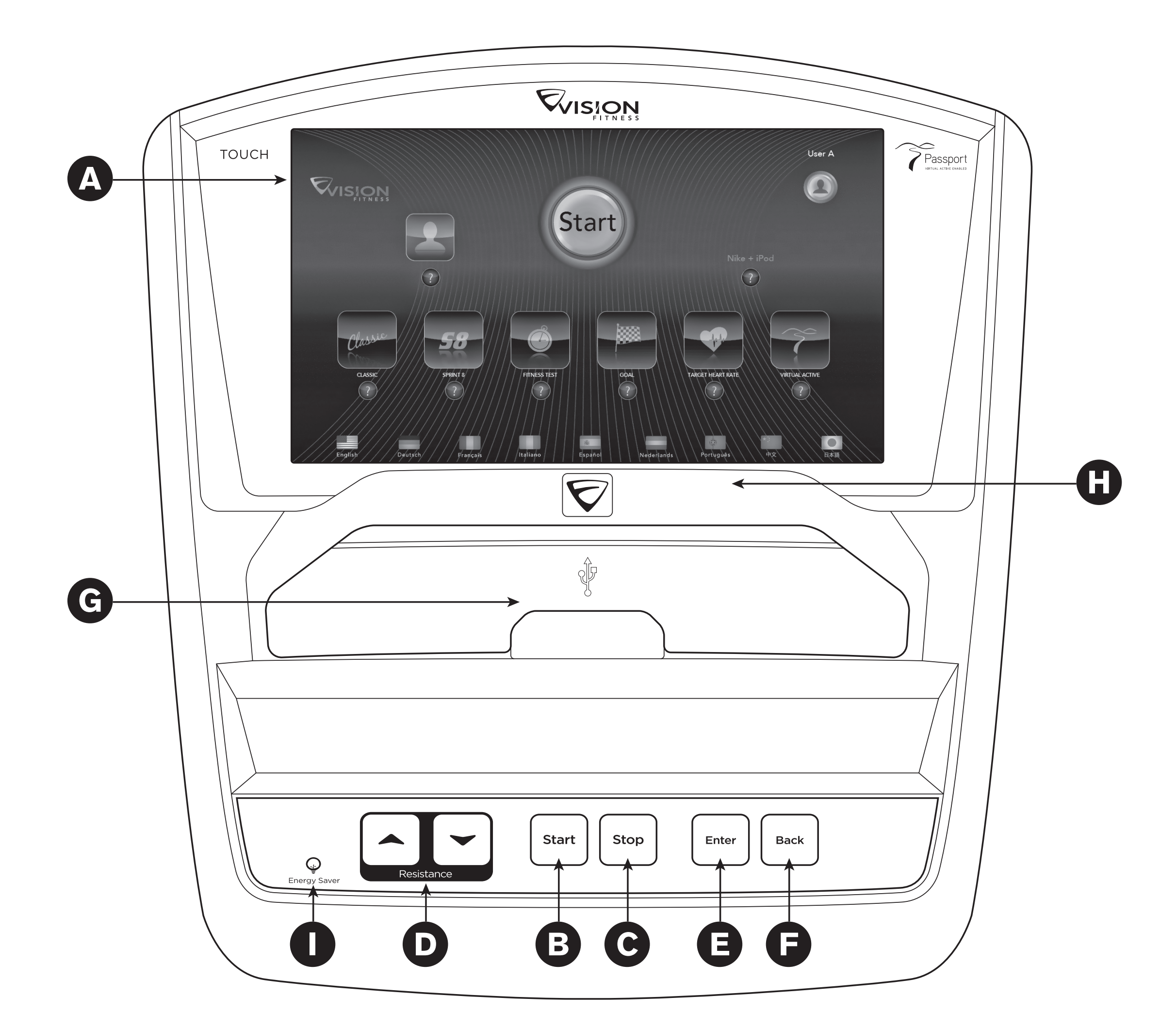
VIRTUAL ACTIVE est une expérience haute définition qui utilise des métrages de destination réels provenant des destinations magnifiques autour du monde. L'ultime dans le divertissement d'entraînement physique, Virtual Active vous permet d'échapper aux confinements d'un entraînement régulier tout en appréciant une expérience dynamique.

1) Sélectionnez VIRTUAL ACTIVE et appuyez sur CONTINUE pour confirmer.
2) Sélectionnez une des destinations et appuyez sur CONTINUE pour confirmer.
3) Suivez les indications sur l'écran pour compléter l'installation
4) Quand l'installation est terminée, appuyer sur START pour commencer votre exercice.
   - Pendant l'exercice, la résistance s'ajustera toute seule pour refléter le terrain de destination.
   - L'intensité de la résistance dépendra du niveau que vous choisissez.

La console contient deux destinations. Vous pouvez acheter de destinations additionnelles sur le www.passportplayer.com.

Une fois que vous en achetez sur le site web, vous devez télécharger les fichiers media sur votre ordinateur, décompressez-les et copiez-les sur une clé USB (vendue séparément). Avec le media de destination bien sauvegardé, vous pouvez utiliser vos nouvelles destinations sur votre console. Insérez tout simplement la clé USB au port de la console, et les nouvelles destinations vous seront disponibles pour l'utilisation avec le programme de VIRTUAL ACTIVE.

Notez Bien : Les fichiers de destinations ne se transfèrent pas à la console. Ils doivent rester dans la clé USB insérée dans la console afin de les utiliser avec le programme VIRTUAL ACTIVE.



FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE TACTILE

Remarque : Un mince film protecteur en plastique transparent recouvre la console et doit être retiré avant l'utilisation.

A) **ÉCRAN TACTILE :** voir la page suivante pour plus d'informations.

B) **START (DÉMARRER) :** appuyez pour commencer à faire de l'exercice, démarrer votre entraînement ou le continuer après une pause.

C) **STOP (ARRÊT) :** appuyer dessus pour mettre en pause votre entraînement. Appuyez sur « stop » (arrêt) de nouveau pour terminer la séance d'entraînement.

D) **TOUCHES DE ▼▲ RÉSISTANCE :** servent à régler le niveau de résistance et à ajuster les paramètres du programme.

E) **ENTER (ENTRER) :** appuyez pour confirmer les choix de programmation pendant le réglage de l'entraînement.

F) **BACK (RETOUR) :** appuyez pour revenir à l'étape précédente lors du réglage du programme.

G) **POCHETTE D'ACCÈS :** comprend un câble pour iPod®, USB pour les mises à jour de logiciel ou le chargement des appareils et une prise pour écouteurs. Utilisez le câble pour iPod pour connecter, charger et contrôler votre iPod ou iPhone®. *

H) **PORTE-LIVRE :** supporte tout document de lecture.

I) **VOYANT D'ÉCONOMIE D'ÉNERGIE :** indique si l'appareil est en mode économiseur d'énergie. Appuyez sur n'importe quelle touche pour activer l'appareil.

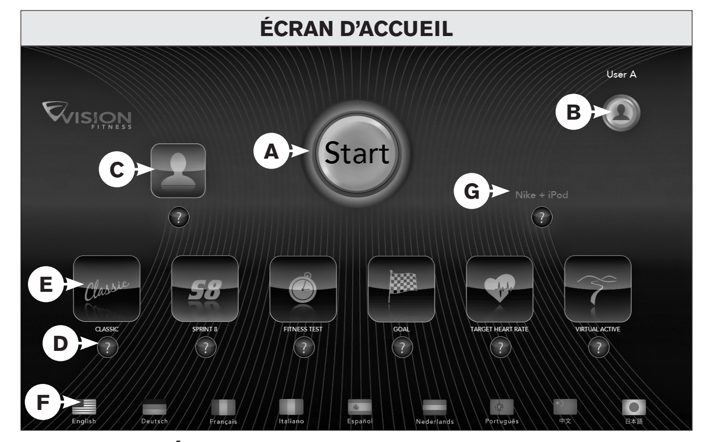
* Ne chargera pas les appareils USB qui exigent plus d'un ampère.

CONSOLE
TACTILE

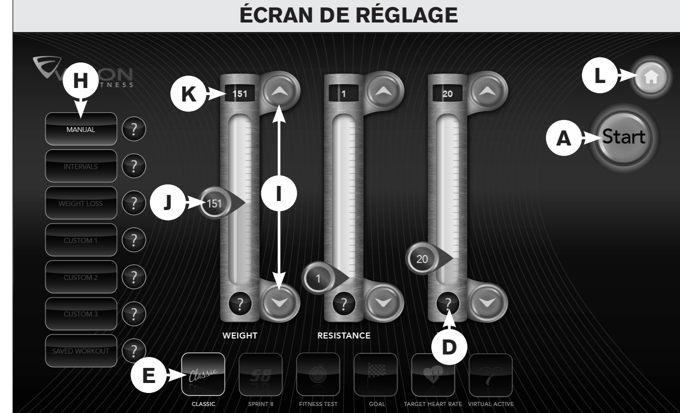
FONCTIONNEMENT DE L'ÉCRAN TACTILE

La console tactile comprend un écran tactile entièrement intégré. Toutes les informations nécessaires à l'entraînement sont expliquées à l'écran. Il est fortement recommandé d'explorer l'interface. Les explications sur la programmation des divers entraînements décrivent le contenu de chaque écran. L'écran utilise les barres de défilement et les flèches pour régler les entrées. Pour utiliser une barre de défilement, appuyer sur le bouton bleu, le glisser et le relâcher au niveau souhaité ou bien appuyer sur les flèches pour régler le niveau par incrément. Si demandé, appuyer sur OK sur le bouton de la barre de défilement afin de confirmer votre choix.

ÉCRAN D'ACCUEIL



ÉCRAN DE RÉGLAGE



A) **START (DÉMARRER) :** Appuyez pour un démarrage rapide ou pour commencer un programme.
B) **SESSION D'UTILISATEUR :** Appuyez pour ouvrir une session comme utilisateur préréglé ou invité.
C) **INFORMATIONS D'UTILISATEUR :** Appuyez pour ajouter, supprimer ou éditer un utilisateur.
D) **? BOUTON :** Appuyez pour voir la description du programme ou de la caractéristique.
E) **PROGRAMMES :** Appuyez sur un bouton pour choisir un entraînement. Vous pouvez sélectionner un programme avant ou pendant votre entraînement.
F) **CHOIX DE LA LANGUE :** Appuyez pour modifier la langue.
G) **NIKE + IPOD :** Voir la page 37 pour plus d'informations.

H) **PROGRAMMES SECONDAIRES :** Appuyez pour sélectionner les entraînements spécifiques, les objectifs ou les paramètres d'une catégorie de programme.
I) **FLÈCHES DE LA BARRE DÉFILEMENT :** Appuyez pour régler le niveau de la barre de défilement par incrément.
J) **BOUTON DE LA BARRE DÉFILEMENT :** Appuyez et glisser pour régler le niveau de la barre de défilement.
K) **AFFICHAGE DE LA BARRE DE DÉFILEMENT :** Montre le niveau actuel de la barre de défilement.
L) **ACCUEIL :** Appuyez pour revenir à l'écran d'accueil ou retourner à l'étape précédente.

POUR COMMENCER

1) Vérifiez qu'aucun objet n'entrave le mouvement du vélo/exerciseur elliptique.
2) Appuyez sur le bouton SESSION D'UTILISATEUR afin de choisir un UTILISATEUR ou un INVITÉ, si vous ne souhaitez pas enregistrer vos données d'entraînement.
3) Vous avez deux options pour démarrer votre entraînement :

A) DÉMARRAGE RAPIDE

Appuyez simplement sur la touche START (Démarrer) pour commencer à faire de l'exercice.
Le décompte de la durée, de la distance et des calories commence à partir de zéro. OU...

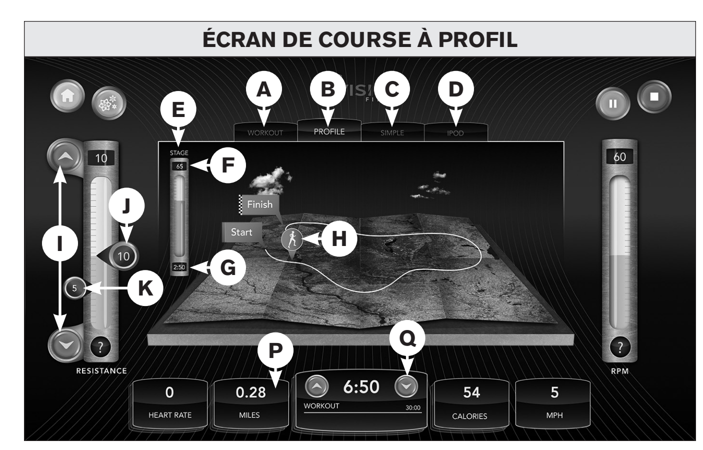
B) SÉLECTIONNER UN PROGRAMME

4) Appuyez sur le BOUTON DE PROGRAMME souhaité pour choisir un entraînement.
5) Utilisez les FLÈCHES DE LA BARRE DE DÉFILEMENT pour régler les paramètres de l'entraînement.
6) Appuyez simplement sur START (Démarrer) pour commencer à faire de l'exercice.
REMARQUE : Vous pouvez ajuster le niveau de résistance pendant votre entraînement.

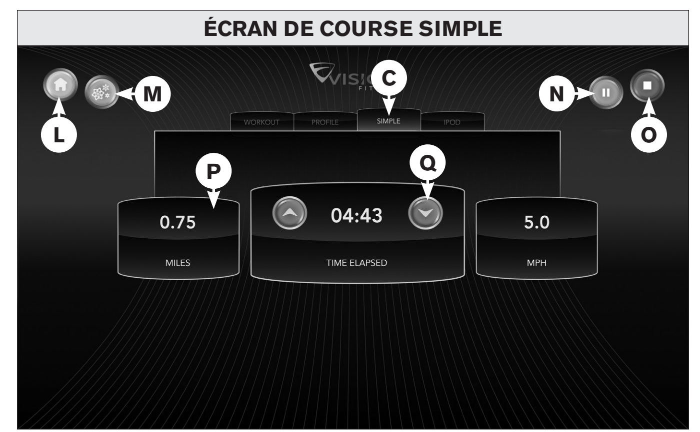
FINIR VOTRE ENTRAÎNEMENT

Lorsque votre entraînement est terminé, les informations de votre entraînement resteront affichées sur la console pendant 2 minutes, puis l'écran d'accueil reviendra. Toutes les données de l'entraînement sont enregistrées automatiquement sur le profil d'utilisateur.

ÉCRAN DE COURSE À PROFIL



ÉCRAN DE COURSE SIMPLE



A) **ONGLET DE L'ENTRAÎNEMENT :** Appuyez pour changer instantanément votre entraînement ou niveau.

B) **ONGLET PROFIL :** En haut, à gauche. L'écran de course à profil affiche votre progression du début à la fin sur une carte 3D.

C) **ONGLET SIMPLE :** En haut, à droite. L'écran de course simple a 3 fenêtres de rétroaction. Appuyez sur une fenêtre pour modifier la rétroaction.

D) **ONGLET IPOD® :** Appuyez pour modifier la lecture audio/vidéo sur votre iPod (quand connecté). Voir la page 36 pour plus d'informations.

E) **COMPTEUR D'ÉTAPE :** Affiche la progression de l'étape actuelle de l'entraînement. Lorvsque le compteur est plein, l'étape est terminée.

F) **POURCENTAGE D'ÉTAPE :** Affiche le pourcentage accompli.

G) **DURÉE DE L'ÉTAPE :** Affiche la durée de l'étape passée.

H) **INDICATEUR DE PROGRESSION :** Se déplace le long du parcours pour montrer la progression de votre entraînement du début à la fin.

I) **FLÈCHES DE LA BARRE DÉFILEMENT :** Appuyez pour régler le niveau de résistance par incrément.

J) **BOUTON DE LA BARRE DÉFILEMENT :** Appuyez et glissez pour régler le niveau de résistance.

K) **BOUTON PRÉCÉDENT DE LA RÉSISTANCE :** Appuyez pour revenir au paramètre précédent de la résistance.

L) **ACCUEIL :** Appuyez pour revenir à l'écran d'accueil;le programme s'arrêtera et les données de l'entraînement ne seront pas enregistrées.

M) **RÉCUPÉRATION :** Appuyez pour entrer le mode de récupération à tout moment de votre entraînement.

N) **PAUSE :** Appuyez pour mettre votre entraînement en pause pendant 5 minutes au maximum.

O) **ARRÊT :** Appuyez pour arrêter votre entraînement. Les données de l'entraînement seront affichées pendant 2 minutes, puis enregistrées dans le profil d'utilisateur.

P) **FENÊTRE DE RÉTROACTION :** Appuyez sur une fenêtre pour modifier la rétroaction.

Q) **FLÈCHES DE LA DURÉE :** Appuyez dessus pour régler la durée de l'entraînement.

INFORMATIONS SUR LE PROGRAMME DE LA CONSOLE TACTILE

REMARQUE : Si la résistance change pendant votre entraînement, les segments restants seront affectés en conséquence.

PROGRAMMES CLASSIQUES : Une série de programmes d'entraînement incluant la formation par intervalles et la perte de poids. Vous pouvez également exécuter un programme manuel, lancer un des entraînements précédents ou créer votre entraînement personnalisé.

MANUEL : Un entraînement vous permettant de régler manuellement la machine à tout moment.

INTERVALLES : Un entraînement basé sur la résistance vous permettant de régler automatiquement la résistance de la machine à des intervalles réguliers.

PERTE DE POIDS : Un entraînement conçu spécialement pour cibler la graisse.

PERSONNALISÉ 1, 2 ET 3 : Créez votre parcours avec au maximum 10 étapes, en réglant la durée et le niveau de résistance pour chaque étape.

1) Sélectionnez CLASSIQUE, puis appuyer sur PERSONNALISÉ 1, PERSONNALISÉ 2 ou PERSONNALISÉ 3.
2) ÉTAPE 1 : Réglez la résistance et la durée en utilisant les FLÈCHES DE LA BARRE DE DÉFILEMENT. Appuyez sur + pour enregistrer et passer à l'ÉTAPE 2.
3) ÉTAPE 2 : Réglez la résistance et la durée en utilisant les FLÈCHES DE LA BARRE DE DÉFILEMENT. Appuyez sur + pour enregistrer et passer à l'ÉTAPE 3.
4) Répétez les étapes 2 et 3 afin d'ajouter et enregistrer d'autres étapes à votre entraînement personnalisé.
5) Pour retourner à une étape et l'éditer, sélectionner le numéro de l'étape dans la carte au bas de l'écran.
6) Vous pouvez supprimer une étape à tout moment en appuyant sur – .
7) Appuyez sur START (Démarrer) à tout moment pour commencer à utiliser votre entraînement personnalisé. L'entraînement PERSONNALISÉ 1, 2 ou 3 sera enregistré automatiquement.

CONSOLE
TACTILE

INFORMATIONS SUR LE PROGRAMME DE LA CONSOLE TACTILE

ENTRAÎNEMENT ENREGISTRÉ : La console enregistre automatiquement tous vos entraînements sur un calendrier pour chaque utilisateur. Vous pouvez exécuter à nouveau tout entraînement précédent.

1) Sélectionnez CLASSIQUE et appuyez sur ENTRAÎNEMENT ENREGISTRÉ.
2) Utilisez les FLÈCHES du CALENDRIER pour parcourir les mois du calendrier.
3) LES ENTRAÎNEMENTS ENREGISTRÉS seront indiqués par un ✻ le jour de l'enregistrement.
4) Appuyez sur ✻ pour choisir ce jour. Une fenêtre du SOMMAIRE D'ENTRAÎNEMENT apparaîtra à droite du CALENDRIER. Appuyez sur START (Démarrer) pour utiliser à nouveau l'ENTRAÎNEMENT ENREGISTRÉ sélectionné.

SPRINT 8® : Le programme SPRINT 8 est un programme à intervalle à anaérobie conçu pour créer des muscles, améliorer la vitesse et naturellement augmenter le dégagement de l'hormone de croissance humaine (HCH) dans votre corps. Produire l'HCH grâce à l'exercice et un régime approprié a été prouvé comme étant un moyen efficace de brûler les graisses et de créer une masse musculaire maigre selon Phil Campbell, auteur de Ready, Set, Go! Synergy Fitness. Veuillez visiter le site Web de M. Campbell, **www.readysetgofitness.com** pour de plus amples renseignements au sujet de cette nouvelle approche radicale sur la remise en forme.

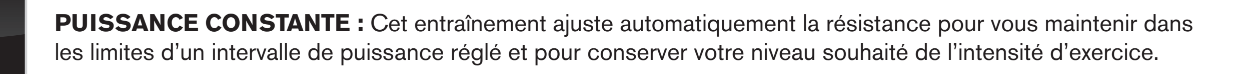
5) Le RÉCHAUFFEMENT devrait graduellement augmenter votre fréquence cardiaque et respiration et le débit sanguin vers les muscles qui travaillent. Le réchauffement est contrôlé par l'utilisateur pour répondre à des besoins précis.
6) L'ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLE commence immédiatement après le réchauffement avec un intervalle de course de vitesse de 30 secondes. Sept intervalles de récupération d'une minute et 30 secondes alterneront avec huit intervalles de course de vitesse de 30 secondes. Le message affiché vous demandera d'augmenter votre régime pendant l'intervalle de course et de diminuer votre régime pendant la période de récupération. Une différence de 30 à 50 tr/min entre l'intervalle de course de vitesse et l'intervalle de récupération est recommandée pour les vélos. Une différence de 20 à 30 tr/min entre l'intervalle de course de vitesse et l'intervalle de récupération est recommandée pour les elliptiques.
7) La RÉCUPÉRATION permet aux systèmes de votre corps de revenir à des niveaux de repos. Votre cœur travaille moins pendant la récupération si un refroidissement approprié est utilisé après l'entraînement.

Afin de suivre chaque segment/intervalle, la durée du segment est comptée à rebours par la minuterie. Il ne faut que 20 minutes pour terminer l'entraînement SPRINT 8.

GRAPHIQUES DU PROGRAMME SPRINT 8 :

DÉBUTANT																		
Niveau	Minutes	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
1	Résistance	1	2	1	2	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1
2	Résistance	1	3	1	3	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1	5	1
3	Résistance	2	4	2	4	2	5	2	5	2	6	2	6	2	6	2	6	2
4	Résistance	2	5	2	5	2	6	2	6	2	7	2	7	2	7	2	7	2
5	Résistance	3	5	3	5	3	6	3	6	3	7	3	7	3	7	3	7	3
INTERMÉDIAIRE																		
Niveau	Minutes	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
6	Resistance	3	6	3	6	3	7	3	7	3	8	3	8	3	8	3	8	3
7	Resistance	4	7	4	7	4	8	4	8	4	9	4	9	4	9	4	9	4
8	Resistance	4	8	4	8	4	9	4	9	4	10	4	10	4	10	4	10	4
9	Resistance	5	8	5	8	5	9	5	9	5	10	5	10	5	10	5	10	5
10	Resistance	5	9	5	9	5	10	5	10	5	11	5	11	5	11	5	11	5
AVANCÉ																		
Niveau	Minutes	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
11	Résistance	6	10	6	10	6	11	6	11	6	12	6	12	6	12	6	12	6
12	Résistance	6	11	6	11	6	12	6	12	6	12	6	13	6	13	6	13	6
13	Résistance	7	11	7	11	7	12	7	12	7	13	7	13	7	13	7	13	7
14	Résistance	7	12	7	12	7	13	7	13	7	14	7	14	7	14	7	14	7
15	Résistance	8	13	8	13	8	14	8	14	8	15	8	15	8	15	8	15	8
ÉLITE																		
Niveau	Minutes	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
16	Résistance	8	14	8	14	8	15	8	15	8	16	8	16	8	16	8	16	8
17	Résistance	9	15	9	15	9	16	9	16	9	17	9	17	9	17	9	17	9
18	Résistance	9	16	9	16	9	17	9	17	9	18	9	18	9	18	9	18	9
19	Résistance	10	17	10	17	10	18	10	18	10	19	10	19	10	19	10	19	10
20	Résistance	11	18	11	18	11	19	11	19	11	20	11	20	11	20	11	20	11

INFORMATIONS SUR LE PROGRAMME DE LA CONSOLE TACTILE



PUISSANCE CONSTANTE : Cet entraînement ajuste automatiquement la résistance pour vous maintenir dans les limites d'un intervalle de puissance réglé et pour conserver votre niveau souhaité de l'intensité d'exercice.

PROGRAMMES À OBJECTIF : Une série d'entraînement vous permettant de sélectionner un objectif spécifique que vous souhaitez atteindre.

EXERCICES ELLIPTIQUES :
5K : Un entraînement doté d'une distance fixe de 5 kilomètres (3,1 miles). La résistance s'ajuste automatiquement tout au long de l'entraînement.
10K : Un entraînement doté d'une distance fixe de 10 kilomètres (6,2 miles). La résistance s'ajuste automatiquement tout au long de l'entraînement.

VÉLOS :
20K : Un entraînement doté d'une distance fixe de 20 kilomètres (12,4 miles). La résistance s'ajuste automatiquement tout au long de l'entraînement.
30K : Un entraînement doté d'une distance fixe de 30 kilomètres (18,6 miles). La résistance s'ajuste automatiquement tout au long de l'entraînement.

OBJECTIF DE CALORIES : Un entraînement vous permettant de sélectionner un nombre de calories spécifique que vous souhaitez brûler pendant votre entraînement. Accroître l'objectif de calories de l'entraînement augmentera la durée de l'entraînement en se basant sur votre vitesse et résistance. La durée prévue pour compléter l'exercice s'affiche en bas à droite de l'écran.

OBJECTIF DE DISTANCE : Un entraînement vous permettant de sélectionner une distance spécifique que vous souhaitez parcourir pendant votre entraînement. Accroître l'objectif de distance de l'entraînement affectera la durée de l'entraînement en se basant sur votre vitesse. La durée prévue pour compléter l'exercice s'affiche en bas à droite de l'écran.

PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE : Un entraînement conçu pour vous maintenir dans votre zone précise de fréquence cardiaque cible. Vous devez porter une sangle de fréquence cardiaque sans fil lors de cet entraînement. Voir ci-dessous pour calculer votre fréquence cardiaque cible.

FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE : Le programme ajuste la résistance pour que vous puissiez atteindre votre fréquence cardiaque cible.

% DE FC MAX : Le programme ajuste la résistance pour que vous puissiez atteindre le pourcentage de fréquence cardiaque maximum voulu.

Pour connaître la bonne intensité de votre formation, la première étape est de trouver votre fréquence cardiaque maximale (FC max = 220 – votre âge). La méthode basée sur l'âge permet de prévoir une moyenne statistique de votre fréquence cardiaque maximale et est une bonne méthode pour la plupart des personnes, en particuliers les novices en formation avec la fréquence cardiaque. Pour déterminer avec précision votre fréquence cardiaque individuelle maximale, il faut le tester cliniquement par un cardiologue ou un physiologiste de l'exercice par le biais d'une épreuve d'effort maximum. Si vous avez plus de 40 ans, êtes en surpoids, avez été sédentaire pendant plusieurs années ou avez des problèmes de maladies cardiaques dans votre famille, il est recommandé d'effectuer un test clinique.

Ce tableau montre des exemples de tranches de fréquence cardiaque pour une personne de 30 ans faisant de l'exercice à 5 différentes zones de fréquence cardiaque. Par exemple, la fréquence cardiaque maximale pour une personne de 30 ans correspond à 220 – 30 = 190 b/min et 90 % de la FC maximale est 190 × 0,9 = 171 b/min.

Zones de fréquence cardiaque cible	Durée de l'entraînement	Exemple de zone de FCC (30 ans)	Votre zone de FCC	Recommandée pour
TRÈS DIFFICILE 90 – 100 %	< 5 MIN	171 – 190 B/MIN		Les personnes en forme et la formation athlétique
DIFFICILE 80 – 90 %	2 – 10 MIN	152 – 171 B/MIN		Les entraînements plus courts
MODÉRÉ 70 – 80 %	10 – 40 MIN	133 – 152 B/MIN		Les exercices moyennent longs
LÉGER 60 – 70 %	40 – 80 MIN	114 – 133 B/MIN		Les exercices plus courts répétés souvent et plus longtemps
TRÈS LÉGER 50 – 60 %	20 – 40 MIN	104 – 114 B/MIN		La gestion du poids et la récupération active

REMARQUES SUR LA FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE :

- Le réchauffement et la récupération durent 5 minutes chacun.
- Après 5 minutes, la résistance s'ajustera automatiquement pour que vous puissiez approcher votre fréquence cardiaque spécifiée.
- L'écran du profil affiche votre fréquence cardiaque pendant l'exercice. La ligne verte représente votre fréquence cardiaque cible (FCC) et la ligne rouge correspond à votre fréquence cardiaque actuelle. Si vous faites de l'exercice en dessous de votre FCC, la machine réglera la résistance en conséquence afin d'approcher votre cible.
- Si aucune fréquence cardiaque n'est détectée, l'unité ne changera pas la résistance.
- Si votre fréquence cardiaque est à 25 battements au-dessus de votre zone cible, le programme s'arrêtera.

INFORMATIONS SUR LE PROGRAMME DE LA CONSOLE TACTILE

VIRTUAL ACTIVE es una experiencia de alta definición que utiliza filmaciones reales de destinos impactantes de todas partes del mundo. Virtual Active, lo máximo en entretenimiento para sesiones de ejercicio, le permite salir de los confines de una rutina de ejercicios común al tiempo que disfruta de una experiencia dinámica.

1) Sélectionner VIRTUAL ACTIVE et choisir une des destinations.
2) Utilisez les FLÈCHES DE LA BARRE DE DÉFILEMENT pour régler les paramètres de l'entraînement.
3) Appuyer simplement sur START (Démarrer) pour commencer à faire de l'exercice.
   - Pendant l'entraînement, l'inclinaison s'ajustera pou représenter le terrain de la destination.
   - L'intensité de l'inclinaison est basée sur le niveau que vous avez sélectionné.
   - La vitesse demeure constante à moins que vous le changiez.

La console comprend deux destinations. Il est possible d'acheter d'autres destinations en ligne sur **www.passportplayer.com**.

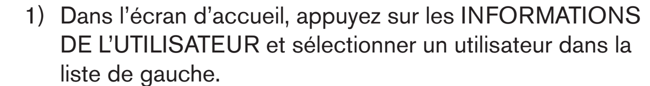
Une fois les destinations achetées sur le site Web, vous devez télécharger les fichiers des destinations sur votre ordinateur, les décompresser et les copier sur une clé USB (vendue séparément). Une fois les fichiers enregistrés correctement sur votre clé USB, vous pouvez utiliser vos nouvelles destinations avec le tapis roulant. Insérez la clé USB dans le port USB de la console et les nouvelles destinations seront prêtes à être utilisées dans le programme VIRTUAL ACTIVE.

REMARQUES : Les fichiers de destinations ne se transfèrent pas vers la console du tapis roulant. Pour être utilisés avec le programme VIRTUAL ACTIVE, ils doivent rester dans votre clé USB lorsqu'elle est insérée dans la console. Comme il s'agit de vidéos HD, les fichiers de destination peuvent dépasser une taille de 2 Go. Une connexion Internet à haut débit est nécessaire pour acheter et télécharger les nouveaux fichiers. Voir le site Web pour plus d'informations.

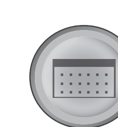
Touchez le centre de l'écran pour agrandir la vidéo à plein écran et touchez de nouveau pour le minimiser.

CALENDRIER DE L'ENTRAÎNEMENT

La console enregistre automatiquement tous vos entraînements sur un calendrier pour chaque utilisateur. Vous pouvez voir tout entraînement précédent dans le calendrier d'entraînement.

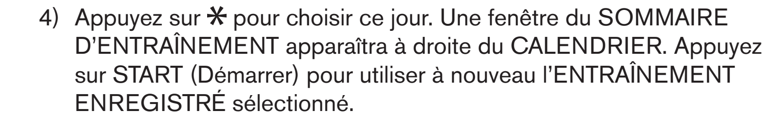


1) Dans l'écran d'accueil, appuyez sur les INFORMATIONS DE L'UTILISATEUR et sélectionner un utilisateur dans la liste de gauche.



2) Appuyez ensuite sur le BOUTON DU CALENDRIER situé à droite.

3) LES ENTRAÎNEMENTS ENREGISTRÉS seront indiqués par un * le jour de l'enregistrement.



4) Appuyez sur * pour choisir ce jour. Une fenêtre du SOMMAIRE D'ENTRAÎNEMENT apparaîtra à droite du CALENDRIER. Appuyez sur START (Démarrer) pour utiliser à nouveau l'ENTRAÎNEMENT ENREGISTRÉ sélectionné.

- Utilisez les touches de flèches < JANUARY > (janvier) dans le haut du calendrier d'entraînement pour defiler entre les mois.
- Vous pouvez visualiser le résumé de la séance d'entraînement pour chaque jour et pour la semaine en touchant le numéro de la semaine indiqué sur le côté gauche du calendrier (1, 2, 3, 4, 5).
- S'il y a plus d'une séance d'entraînement, ce sera indiqué par les touches de flèches et le nombre de séances (< 1 of 3 >) dans le haut du résumé de la séance d'entraînement. Utilisez les touches de flèches pour défiler entre les séances.
- Le « WORKOUT SUMMARY » (sommaire de la séance d'entraînement) vous indique la date et l'heure de la séance d'entraînement, la distance, la durée, le pas et les calories brûlées. Pour visualiser un résumé détaillé, touchez simplement la case « WORKOUT SUMMARY » (résumé de la séance d'entraînement). Sur cet écran, vous trouverez les moyennes de vos séances d'entraînement (affichées sous « WORKOUT DATA (Données sur la séance d'entraînement) et les moyennes sur le « STAGE » (étape) individuel.

CONSOLE TACTILE

CONNEXION D'UN IPOD® OU IPHONE®

Cette console comprend un câble iPod intégré comme solution de divertissement pour vos entraînements. Les divers modèles d'iPod et iPhone dotés d'un connecteur de socle fonctionneront avec le câble iPod inclus. Les modèles d'iPod et iPhone sont vendus séparément. Compatibilité avec le iPodMD : iPhoneMD (4, 3GS), iPod touchMD (4ième, 3ième, 2ième générations, iPod nanoMD (6ième, 5ième, 4ième, 3ième générations)

POUR CONNECTER VOTRE APPAREIL COMPATIBLE : Branchez votre appareil de telle sorte que la broche du connecteur de socle situé sur le câble du iPod corresponde au connecteur de socle de votre appareil. Une fois l'appareil connecté au câble, attendre 10 secondes pour que l'appareil soit authentifié, puis complètement opérationnel.

Au cours de votre entraînement, appuyer sur l'**ONGLET IPOD (A)** afin d'accéder au contenu de votre appareil. Sélectionnez AUDIO ou VIDÉO et suivre les étapes à l'écran pour accéder à votre contenu. Utilisez les **COMMANDES DU LECTEUR (B)** pour contrôler la lecture ou parcourir les menus.

REMARQUE : Si vous ne voulez pas utiliser les haut-parleurs, vous pouvez brancher vos écouteurs dans la prise de sortie audio au bas de la console.

Nike + iPod

À VOS MARQUES
Connecter votre appareil supportant Nike Plus au connecteur intégré pour iPod situé sur l'équipement d'entraînement physique compatible Nike + iPod.

PRÊTS
Les commandes de la console et les haut-parleurs intégrés facilitent l'exercice au son de votre liste de lecture favorite.

PARTEZ
Commencer à marcher ou à courir. Votre rythme, la distance, la durée et les calories brûlées sont enregistrés au fur et à mesure. Tout est automatiquement enregistré sur votre iPod ou iPhone.

SYNCHRONISEZ
Une vois votre entraînement terminé, connecter votre iPod ou iPhone à votre ordinateur. iTunes synchronise vos données d'entraînement sur nikeplus.com. La totalité des entraînements et des courses y sont présents, prêts à être examinés.

EXIGENCES

Un iPod ou iPhone supportant Nike Plus (voir www.apple.com/nikeplus pour plus d'informations).

Avant de synchroniser votre appareil Apple sur votre ordinateur, vous devez d'abord créer un compte Nike Plus gratuit sur www.nikerunning.com, puis télécharger le tout dernier logiciel d'iTunes (www.apple.com/itunes).

POUR COMMENCER

1) Avant de connecter votre appareil Apple à la console, vous devez d'abord activer Nike Plus sur l'appareil.
2) Branchez votre appareil Apple et attendre la fin de l'authentification. Cela peut prendre 10 secondes. Une fois l'authentification terminée, les commandes de la console propres à votre iPod s'activeront (voir la page précédente).
3) Voir la section Fonctionnement de la console à la page 27 et démarrer votre entraînement.
4) Si votre iPod ou iPhone supporte Nike Plus, votre entraînement commencera à enregistrer automatiquement sur votre appareil compatible avec Nike Plus. La console affichera « ENREGISTREMENT DE L'ENTRAÎNEMENT SUR IPOD ».
5) Une fois votre entraînement terminé, l'écran le confirmera en affichant « FÉLICITATIONS! ENTRAÎNEMENT ENREGISTRÉ. CONNECTER VOTRE IPOD À VOTRE ORDINATEUR ET CONSULTER VOTRE ENTRAÎNEMENT SUR NIKEPLUS.COM ». S'il vous arrive d'arrêter votre entraînement avant de le terminer, appuyez sur le bouton d'arrêt pendant 5 secondes. Cela enregistrera vos données sur votre appareil supportant Nike Plus.
6) Retirez votre appareil supportant Nike Plus et synchronisez avec iTunes.
7) Ouvrez une session dans votre compte Nike Running pour examiner vos entraînements et en suivre la trace.

CONSOLE TACTILE

LECTEUR PASSPORT™

Le lecteur Passport doté la technologie Virtual Active™ offre une expérience à haute définition qui utilise des images et des sons ambiants réels à partir de destinations étonnantes du monde entier. L'ultime dans le divertissement d'entraînement physique, Passport vous permet d'échapper aux confinements d'un entraînement régulier tout en appréciant une expérience dynamique.

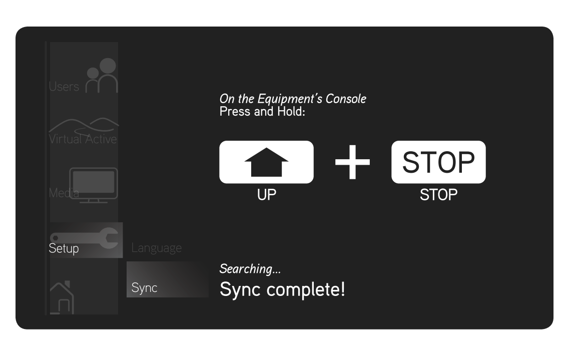
Un lecteur Passport peut être acheté séparément chez votre détaillant Vision Fitness®.

Pour plus d'informations, visiter : **www.passportplayer.com**
www.visionfitness.com

SYNCHRONISATION DE LA CONSOLE AVEC PASSPORT

1) Utilisez les flèches de la télécommande Passport pour atteindre l'icône de réglage et appuyer sur Sélectionner.
2) Suivez l'étape à l'écran et maintenir appuyés les boutons ▲ et STOP (Arrêt) de la console.
3) Le message affiché à l'écran vous avertira si la synchronisation a réussi ou échoué.

REMARQUE : Voir le MANUEL DU PROPRIÉTAIRE DE PASSPORT pour de plus amples informations.



ESPAÑOL

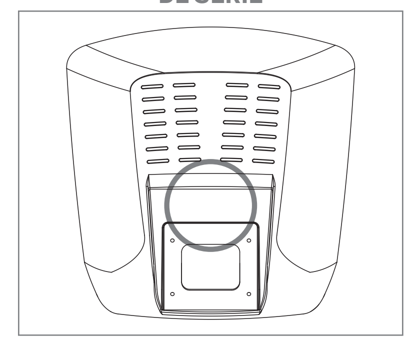
Antes de continuar, encuentre el número de serie de la consola ubicado en una etiqueta adhesiva blanca con código de barras en la parte posterior de la consola.

INTRODUZCA EL NÚMERO DE SERIE Y SELECCIONE EL MODELO DE LA CONSOLA:

NÚMERO DE SERIE DE LA CONSOLA:

MODELO: ☐ **CLASSIC** ☐ **ELEGANT** ☐ **TOUCH**

UBICACIÓN DEL NÚMERO DE SERIE



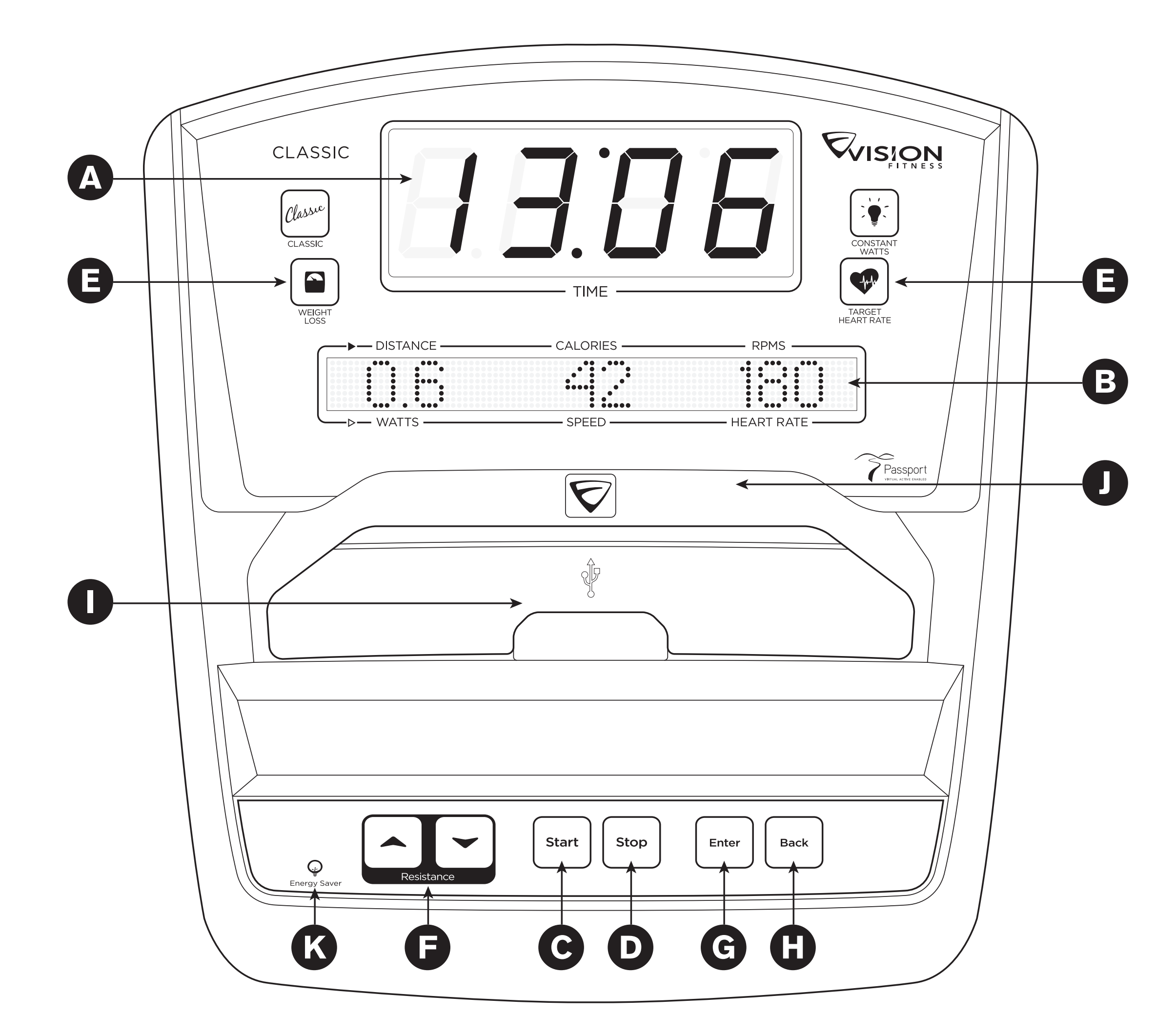
FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA

Esta sección explica cómo utilizar la consola y la programación.
La sección FUNCIONAMIENTO BÁSICO en la GUÍA DE LA BICICLETA / MÁQUINA ELÍPTICA tiene instrucciones para lo siguiente:

- **UBICACIÓN DE LA BICICLETA / MÁQUINA ELÍPTICA**
- **INSTRUCCIONES DE CORRIENTE / CONEXIÓN A TIERRA**
- **POSICIÓN DE LOS PIES**
- **CÓMO MOVER LA BICICLETA / MÁQUINA ELÍPTICA**
- **CÓMO NIVELAR LA BICICLETA / MÁQUINA ELÍPTICA**
- **USO DE LA FUNCIÓN DE RITMO CARDÍACO**

DESCARGA DE UNA ACTUALIZACIÓN DEL SOFTWARE DE VISIONFITNESS.COM

Ocasionalmente, puede estar disponible una actualización de software para la consola que puede realizarse por medio del puerto USB.
Visite **http://www.visionfitness.com/support/software-update/** para ver si hay una actualización disponible y obtenga instrucciones detalladas sobre cómo descargar el software más reciente de su PC o Mac.



FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA CLASSIC

NOTA: Hay una lámina protectora delgada de plástico transparente en el revestimiento de la consola que debe quitarse antes de usarla.

A) **VENTANA GRANDE DE INDICADORES CON LED:** indica el tiempo de las sesiones de ejercicio.

B) **VENTANA DE INDICADORES ALFANUMÉRICOS:** indica la resistencia, la distancia, las calorías, las RPM, los vatios, la velocidad y el ritmo cardíaco y el perfil de la sesión de ejercicio.

C) **START (INICIAR):** oprima para comenzar a hacer ejercicio, para comenzar una sesión específica de ejercicio o para reiniciar el ejercicio después de una pausa.

D) **STOP (PARAR):** oprima para hacer una pausa su sesión de ejercicio. Oprima "stop" (parar) nuevamente para finalizar la sesión de ejercicio..

E) **TECLAS DE PROGRAMA:** oprima estas teclas para seleccionar su sesión de ejercicio.

F) **TECLAS ▼▲ DE RESISTENCIA (RESISTANCE):** se utilizan para ajustar el nivel de resistencia hacia arriba o hacia abajo y ajustar los parámetros del programa.

G) **TECLA ENTER (ACEPTAR) / TECLA DE CAMBIOS EN PANTALLA:** oprima esta tecla para confirmar las selecciones de programación durante la configuración de la sesión de ejercicio. Oprima esta tecla para cambiar la información en la pantalla durante la sesión de ejercicio.

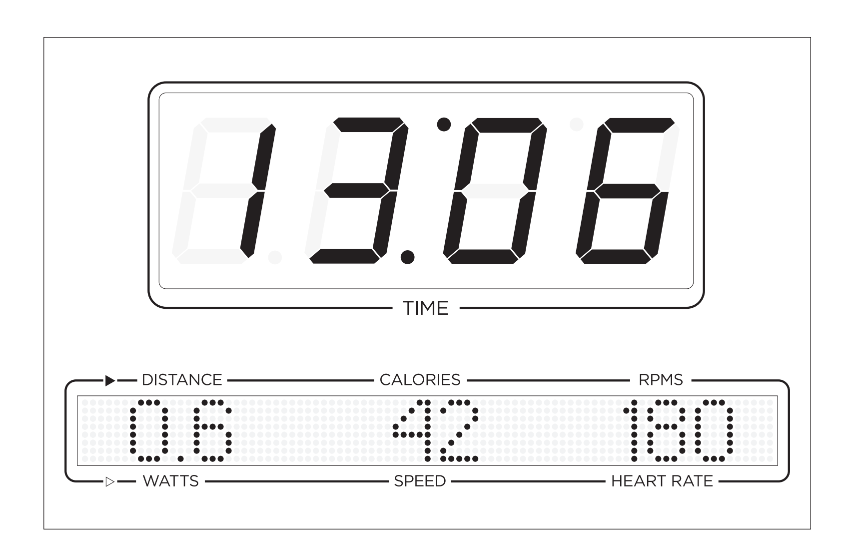
H) **BACK (VOLVER):** oprima esta tecla para volver al paso anterior durante la configuración del programa.

I) **ABERTURA DE ACCESO AL PUERTO USB:** USB para actualizaciones de software o carga de dispositivos. *

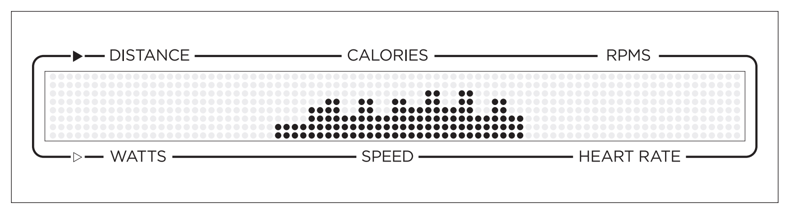
J) **ESTANTE DE LECTURA:** sostiene material de lectura.

K) **LUZ DE AHORRO DE ENERGÍA:** indica si la máquina está en el modo de ahorro de energía. Oprima cualquier tecla para activar la máquina.

* No carga dispositivos USB que requieran más de 1 amperio.



PERFIL DE LA SESIÓN DE EJERCICIO: Muestra el nivel de resistencia para la sesión de ejercicio seleccionada.



La matriz de puntos mostrará el perfil de resistencia a medida que avance en el programa.

VENTANAS DE INDICADORES CLASSIC

- **TIME (TIEMPO):** Aparece en minutos: segundos. Indica el tiempo restante o el que ha pasado en su sesión de ejercicio.
- **DISTANCE (DISTANCIA):** Aparece en millas. Indica la distancia recorrida o la distancia por recorrer durante su sesión de ejercicio.
- **CALORIES (CALORÍAS):** Indica el número total de calorías quemadas o por quemar durante su sesión de ejercicio.
- **RPM:** Revoluciones por minuto.
- **WATTS (VATIOS):** Muestra el uso de energía para el usuario actual.
- **SPEED (VELOCIDAD):** Aparece en MPH (millas/hora). Indica con qué rapidez se mueven los pedales.
- **HEART RATE (RITMO CARDÍACO):** Aparece como latidos/minuto (BPM, por sus siglas en inglés). Utilizado para monitorear el ritmo cardíaco (cuando se usa la correa de ritmo cardíaco inalámbrica o cuando se sujetan ambas empuñaduras con sensor de pulso).

CONSOLA CLASSIC PRIMEROS PASOS

1) Verifique que no haya ningún objeto cercano que dificulte el movimiento de la máquina elíptica o bicicleta.
2) Tiene las siguientes opciones para comenzar su sesión de ejercicio:

A) INICIO RÁPIDO

Simplemente oprima la tecla de inicio START para comenzar a hacer ejercicio.
El tiempo, la distancia y las calorías comienzan a contar a partir de cero. O bien....

B) SELECCIONE UN PROGRAMA

1) Seleccione USER 1, USER 2 o GUEST (USUARIO 1, USUARIO 2 o INVITADO) por medio de ▼▲ y oprima ENTER (ACEPTAR) para confirmar.
2) Defina Edad y Peso (Age & Weight) por medio de ▼▲ o el teclado y oprima ENTER (ACEPTAR) para confirmar.
3) Seleccione un programa por medio de las TECLAS DE PROGRAMA y oprima ENTER (ACEPTAR) para confirmar.
4) Complete la configuración del programa por medio de ▼▲ y oprima ENTER (ACEPTAR) para confirmar.
5) Cuando termine de configurar su programa, oprima la tecla de inicio START para comenzar su sesión de ejercicio.

PARA FINALIZAR SU SESIÓN DE EJERCICIO

Al terminar su sesión de ejercicio, en el indicador aparecerá parpadeando el mensaje "WORKOUT COMPLETE" (sesión de ejercicio completada) y emitirá un pitido. La información de su sesión de ejercicio aparece en la consola durante 30 segundos y luego se borra.

PARA BORRAR LA SELECCIÓN / PONER EN CERO LA CONSOLA

Mantenga oprimida la tecla STOP por 3 segundos.

VF_12_BK-EP_Console_Fre-Spn_Rev1_5.indd 44-45 8/16/12 4:30 PM

INFORMACIÓN DE LOS PROGRAMAS DE LA CONSOLA CLASSIC

NOTA: si se cambia la resistencia durante su sesión de ejercicio, los segmentos restantes se verán afectados en consecuencia.

Classic **PROGRAMAS CLASSIC:** los programas de ejercicio incluyen acondicionamiento físico manual y a intervalos.

MANUAL: una sesión de ejercicio que le permite ajustar manualmente la máquina en cualquier momento.

INTERVALOS: una sesión de ejercicio basada en la resistencia que ajusta automáticamente la resistencia de la máquina a intervalos regulares.

Intervalos: repetición de segmentos del programa																				
	Calentamiento				Segmentos del programa: repetición												Enfriamiento			
Segundos	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	60	60	60	60
Segmentos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Nivel 1	1	2	2	3	5	1	1	5	5	1	5	1	1	5	5	1	3	2	2	1
Nivel 2	1	2	2	3	6	2	2	6	6	2	6	2	2	6	6	2	3	2	2	1
Nivel 3	1	2	2	4	7	3	3	7	7	3	7	3	3	7	7	3	4	2	2	1
Nivel 4	1	2	2	5	8	4	4	8	8	4	8	4	4	8	8	4	5	2	2	1
Nivel 5	2	3	5	6	9	5	5	9	9	5	9	5	5	9	9	5	6	5	3	2
Nivel 6	2	3	5	7	10	6	6	10	10	6	10	6	6	10	10	6	7	5	3	2
Nivel 7	2	3	5	8	11	7	7	11	11	7	11	7	7	11	11	7	8	5	3	2
Nivel 8	2	3	5	9	12	8	8	12	12	8	12	8	8	12	12	8	9	5	3	2
Nivel 9	3	4	5	10	13	9	9	13	13	9	13	9	9	13	13	9	10	5	4	3
Nivel 10	3	4	8	11	14	10	10	14	14	10	14	10	10	14	14	10	11	8	4	3
Nivel 11	3	6	10	12	15	11	11	15	15	11	15	11	11	15	15	11	12	10	6	3
Nivel 12	3	6	10	13	16	12	12	16	16	12	16	12	12	16	16	12	13	10	6	3
Nivel 13	5	9	13	14	17	13	13	17	17	13	17	13	13	17	17	13	14	13	9	5
Nivel 14	5	9	13	15	18	14	14	18	18	14	18	14	14	18	18	14	15	13	9	5
Nivel 15	5	9	13	16	19	15	15	19	19	15	19	15	15	19	19	15	16	13	9	5
Nivel 16	5	9	13	17	20	16	16	20	20	16	20	16	16	20	20	16	17	13	9	5

ACONDICIONAMIENTO BASADO EN EL RITMO CARDÍACO

El primer paso para determinar la intensidad adecuada para su acondicionamiento físico es determinar su ritmo cardíaco máximo (RC máx. = 220 – su edad). El método basado en la edad es una predicción estadística promedio de su ritmo cardíaco máximo y es un buen método para la mayoría de las personas, especialmente para los novatos en el acondicionamiento basado en el ritmo cardíaco. La forma más precisa y exacta de determinar su ritmo cardíaco máximo individual es que un cardiólogo o un fisiólogo experto en ejercicio lo determine clínicamente por medio de una prueba de esfuerzo máximo. Si usted tiene más de 40 años de edad, si tiene exceso de peso, si su vida ha sido sedentaria durante varios años o si tiene antecedentes de enfermedades cardíacas en su familia, es recomendable que se haga pruebas clínicas. Esta tabla muestra ejemplos del rango de ritmo cardíaco para una persona de 30 años de edad que hace ejercicio en 5 zonas de ritmo cardíaco distintas. Por ejemplo, el ritmo cardíaco máximo de una persona de 30 años de edad es 220 – 30 = 190 latidos/minuto, y el 90 % del ritmo cardíaco máximo es 190 × 0,9 = 171 latidos/minuto.

Target Heart Rate Zone (Zona meta de ritmo cardíaco)	Duración de la sesión de ejercicio	Ejemplo de meta de ritmo cardíaco (30 años de edad)	Su meta de ritmo cardíaco	Recomendada para...
MUY FUERTE 90 – 100 %	< 5 MIN	171 – 190 LATIDOS/MIN		Personas en buena forma física y para acondicionamiento atlético
FUERTE 80 – 90 %	2 – 10 MIN	152 – 171 LATIDOS/MIN		Sesiones de ejercicio más cortas
MODERADO 70 – 80 %	10 – 40 MIN	133 – 152 LATIDOS/MIN		Sesiones de ejercicio moderadamente largas
LIGERO 60 – 70 %	40 – 80 MIN	114 – 133 LATIDOS/MIN		Sesiones de ejercicio más largas y más cortas con repeticiones frecuentes
MUY LIGERO 50 – 60 %	20 – 40 MIN	104 – 114 LATIDOS/MIN		Control de peso y recuperación activa

META DE RITMO CARDÍACO: Automáticamente ajusta la resistencia para mantener su meta de ritmo cardíaco. Perfecto para simular la intensidad de su deporte favorito o su actividad diaria. El objetivo se basa en el tiempo.

1) Seleccione el programa Target Heart Rate (Meta de ritmo cardíaco) y oprima ENTER (ACEPTAR).
2) Defina el tiempo en TIME por medio de ▼▲ y oprima ENTER (ACEPTAR).
3) La ventana de ritmo cardíaco (HEART RATE) parpadeará y en ella aparecerá la meta de ritmo cardíaco por defecto de 80 latidos por minuto. Seleccione su meta de ritmo cardíaco (de la tabla de arriba) por medio de ▼▲ y oprima la tecla de inicio START para que comience el programa.

NOTAS:

- La meta de ritmo cardíaco se selecciona en múltiplos de 5 latidos.
- La ventana grande de matriz de puntos con LED muestra su ritmo cardíaco durante el ejercicio. La hilera del medio representa su meta de ritmo cardíaco (MRC) y las otras hileras equivalen a +/-2 latidos cardíacos. Si está ejercitándose por debajo de su meta de ritmo cardíaco, los LED debajo de la hilera del medio se iluminarán. Si está por encima, los LED encima de la hilera del medio se iluminarán. Su ritmo cardíaco actual está representado por la columna parpadeante y la ventana se actualizará cada 5 segundos.
- Hay un calentamiento incorporado en este programa.
- Después calentamiento, la resistencia se ajustará automáticamente para llevar su ritmo cardíaco dentro de los 5 latidos del número meta que seleccionó al comienzo del programa.
- Si no se detecta ningún latido cardíaco, la unidad no cambiará los niveles de resistencia hacia arriba o hacia abajo.
- Si su ritmo cardíaco está 25 latidos por encima de su zona meta, el programa se apagará.

VF_12_BK-EP_Console_Fre-Spn_Rev1_5.indd 46-47 8/16/12 4:30 PM

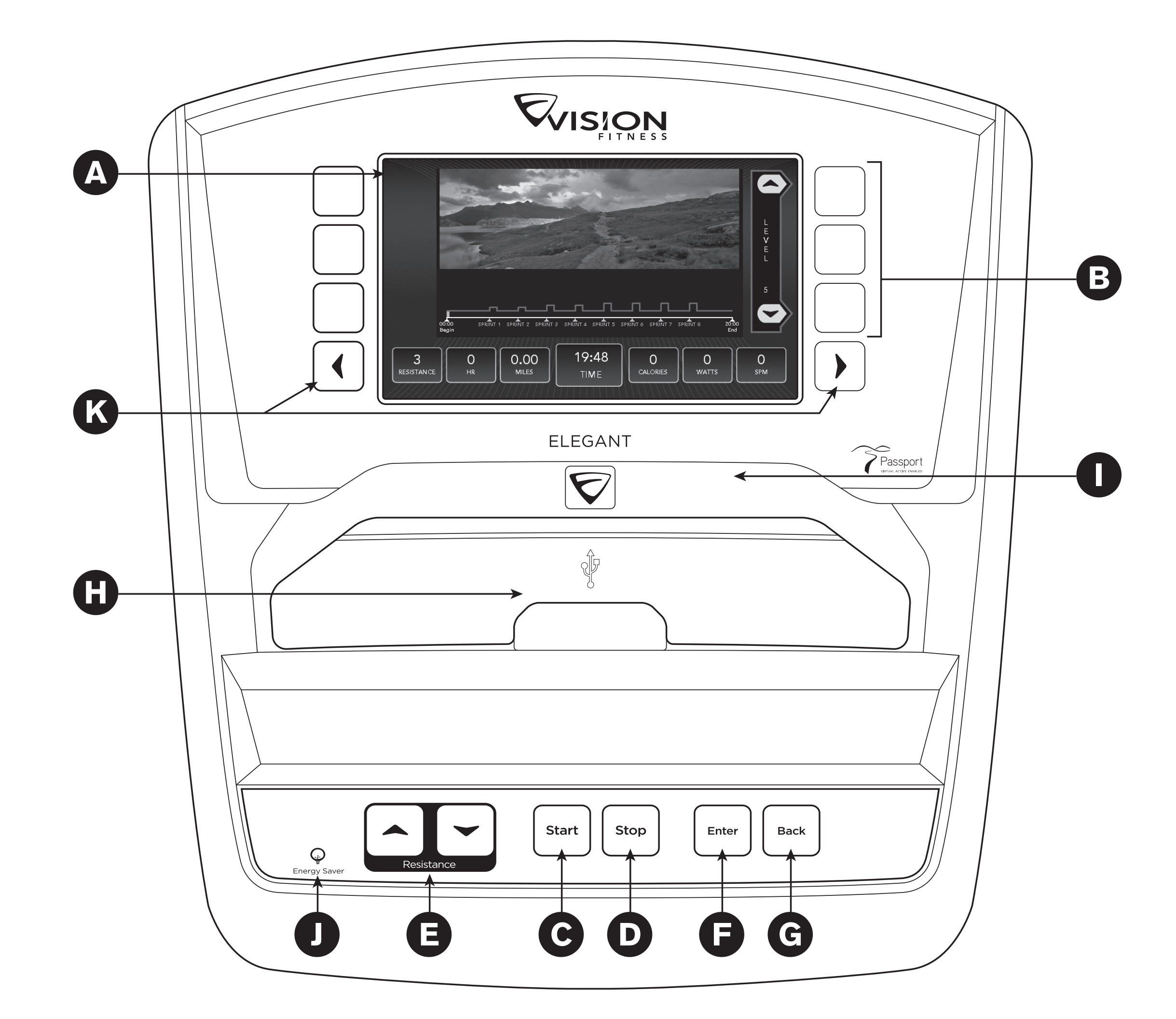
INFORMACIÓN DE LOS PROGRAMAS DE LA CONSOLA CLASSIC

NOTA: Si se cambia la resistencia durante su sesión de ejercicio, los segmentos restantes se verán afectados en consecuencia.

WEIGHT LOSS (CONTROL DE PESO): Promueve el control de peso al aumentar y reducir el nivel de resistencia, al tiempo que lo mantiene dentro de su zona óptima para quemar grasa. Los segmentos se repiten cada 30 segundos.

Control de peso: repetición de segmentos del programa																				
	Calentamiento				Segmentos del programa: repetición												Enfriamiento			
Segundos	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Nivel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	2	1
2	1	2	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	2	1
3	1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	2	2	1
4	1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	5	2	2	1
5	2	3	5	6	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	6	5	3	2
6	2	3	5	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	5	3	2
7	2	3	5	8	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	8	5	3	2
8	2	3	5	9	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	9	5	3	2
9	3	4	5	10	11	11	12	12	13	13	13	13	12	12	11	11	10	5	4	3
10	3	4	8	11	12	12	13	13	14	14	14	14	13	13	12	12	11	8	4	3
11	3	6	10	12	13	13	14	14	15	15	15	15	14	14	13	13	12	10	6	3
12	3	6	10	13	14	14	15	15	16	16	16	16	15	15	14	14	13	10	6	3
13	5	9	13	14	15	15	16	16	17	17	17	17	16	16	15	15	14	13	9	5
14	5	9	13	15	16	16	17	17	18	18	18	18	17	17	16	16	15	13	9	5
15	5	9	13	16	17	17	18	18	19	19	19	19	18	18	17	17	16	13	9	5
16	5	9	13	17	18	18	19	19	20	20	20	20	19	19	18	18	17	13	9	5

CONSTANT WATTS (VATIOS CONSTANTES): Esta sesión de ejercicio ajusta automáticamente la resistencia para mantenerse dentro de un rango de vatios determinado y mantiene su nivel deseado de intensidad de ejercicio.



FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA ELEGANT

Nota: hay una lámina protectora delgada de plástico transparente en el revestimiento de la consola que debe quitarse antes de usarla.

A) **PANTALLA LCD:** consulte la página siguiente para obtener mayor información.

B) **TECLAS DE PANTALLA:** esta consola funciona como un cajero automático con teclas de función al lado de íconos en la pantalla para realizar selecciones. Para seleccionar una función o modificar los datos de la pantalla, simplemente oprima la tecla al lado del ícono que desea escoger.

C) **START (INICIAR):** oprima para comenzar a hacer ejercicio, para comenzar una sesión específica de ejercicio o para reiniciar el ejercicio después de una pausa.

D) **STOP (PARAR):** oprima para hacer una pausa o terminar su sesión de ejercicio. Mantenga oprimida esta tecla durante 3 segundos para poner en cero la consola.

E) **TECLAS ▼▲ DE RESISTENCIA (RESISTANCE):** se utilizan para ajustar el nivel de resistencia hacia arriba o hacia abajo y ajustar los parámetros del programa.

F) **ENTER (ACEPTAR):** oprima esta tecla para confirmar las selecciones de programación durante la configuración de la sesión de ejercicio. Oprima esta tecla para cambiar la pantalla principal. Seleccione de 1 a 5 imágenes de Virtual Active o el perfil de programa.

G) **BACK (VOLVER):** oprima esta tecla para volver al paso anterior durante la configuración del programa.

H) **ABERTURA DE ACCESO AL PUERTO USB:** USB para actualizaciones de software o carga de dispositivos. *

I) **ESTANTE DE LECTURA:** sostiene material de lectura.

J) **LUZ DE AHORRO DE ENERGÍA:** indica si la máquina está en el modo de ahorro de energía. Oprima cualquier tecla para activar la máquina.

K) **DATOS DE LA SESIÓN DE EJERCICIO:** Utilice las teclas ◀ o ▶ para cambiar los datos de la sesión de ejercicio mostrados.

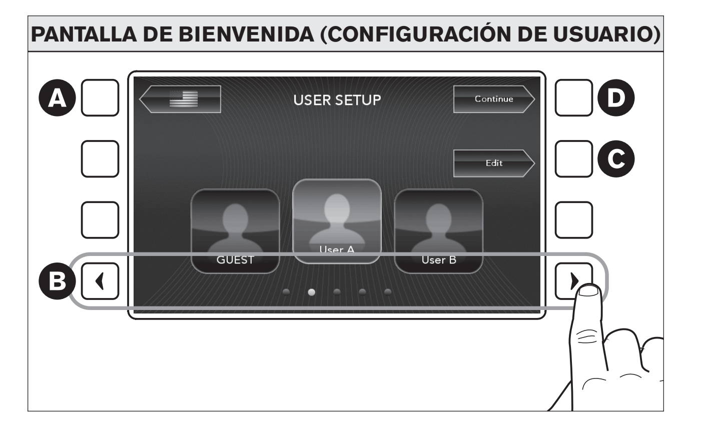
* No carga dispositivos USB que requieran más de 1 amperio.

CONSOLA ELEGANT

FUNCIONAMIENTO DE LA PANTALLA ELEGANT

Esta consola funciona como un cajero automático con 8 teclas de función al lado de los indicadores en la pantalla. Para seleccionar una función o modificar los datos de la pantalla, simplemente oprima la tecla al lado de la selección que desea escoger.

PANTALLA DE BIENVENIDA (CONFIGURACIÓN DE USUARIO)



SELECCIÓN DE SESIÓN DE EJERCICIO

A) SELECCIÓN DE IDIOMA: Recorra las opciones de idioma.

B) BOTONES DE FLECHA: Utilice estos botones para desplazarse por datos como la lista de usuarios. Seleccione GUEST (INVITADO) si no desea guardar los datos de su sesión de ejercicio.

C) EDIT (EDITAR): Defina, elimine o cambie un perfil de usuario.

D) CONTINUE (CONTINUAR): Oprima esta opción para avanzar con el usuario seleccionado.

E) BACK (VOLVER): Lo lleva de regreso a la pantalla de configuración de usuario.

F) BOTONES DE FLECHA: Utilice estos botones para desplazarse por los programas.

G) HELP (AYUDA): Oprima esta opción para ver la descripción del programa.

H) CONTINUE (CONTINUAR): Oprima esta opción para avanzar con el programa seleccionado. Cuando seleccione un programa, siga las indicaciones en la pantalla para completar la configuración del programa.

CONSOLA ELEGANT PRIMEROS PASOS

1) Verifique que no haya ningún objeto cercano que dificulte el movimiento de la máquina elíptica o bicicleta.
2) Seleccione un USUARIO (USER) y oprima CONTINUE (CONTINUAR) para confirmar.
3) Tiene las siguientes opciones para comenzar su sesión de ejercicio:

A) INICIO RÁPIDO

Simplemente oprima la tecla de inicio START para comenzar a hacer ejercicio.
El tiempo, la distancia y las calorías comienzan a contar a partir de cero. O bien....

B) SELECCIONE UN PROGRAMA

1) Seleccione un PROGRAMA y oprima CONTINUE (CONTINUAR) para confirmar.
2) Siga las indicaciones en la pantalla para completar la configuración del programa.
3) Cuando termine de configurar su programa, oprima la tecla de inicio START para comenzar su sesión de ejercicio.

PARA FINALIZAR SU SESIÓN DE EJERCICIO

Al terminar su sesión de ejercicio, la consola mostrará la información de su sesión de ejercicio por 2 minutos y volverá a la pantalla de inicio. Toda la información de la sesión de ejercicio se guarda automáticamente en el perfil del usuario.

CONSOLA ELEGANT

VF_12_BK-EP_Console_Fre-Spn_Rev1_5.indd 52-53 8/16/12 4:30 PM

CONSOLA ELEGANT

INFORMACIÓN DE LOS PROGRAMAS DE LA CONSOLA ELEGANT

NOTA: si se cambia la resistencia durante su sesión de ejercicio, los segmentos restantes se verán afectados en consecuencia.

Classic **PROGRAMAS CLASSIC:** los programas de ejercicio incluyen acondicionamiento físico manual, a intervalos y control de peso.

MANUAL: una sesión de ejercicio que le permite ajustar manualmente la máquina en cualquier momento.

INTERVALOS: una sesión de ejercicio basada en la resistencia que ajusta automáticamente el nivel de resistencia de la máquina a intervalos regulares.

Intervalos: repetición de segmentos del programa																
Resistencia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Nivel 1	1	1	3	1	5	1	3	1	5	1	3	1	5	1	3	1
Nivel 2	1	2	4	2	5	1	4	2	5	1	4	2	5	1	5	1
Nivel 3	2	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2
Nivel 4	2	2	5	2	6	2	5	2	6	2	5	2	6	2	5	2
Nivel 5	2	3	6	2	7	2	6	2	7	2	6	2	7	2	6	2
Nivel 6	2	3	6	2	8	2	6	2	8	2	6	2	8	2	6	2
Nivel 7	3	4	6	3	8	3	6	3	8	3	6	3	8	3	6	3
Nivel 8	3	5	8	3	8	3	8	3	8	3	8	3	8	3	8	3
Nivel 9	4	6	8	4	10	4	8	4	10	4	8	4	10	4	8	4
Nivel 10	4	6	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4
Nivel 11	5	6	10	5	12	5	10	5	12	5	10	5	12	5	10	5
Nivel 12	5	7	12	5	12	5	12	5	12	5	12	5	12	5	12	5
Nivel 13	6	8	12	6	14	6	12	6	14	6	12	6	14	6	12	6
Nivel 14	6	9	14	6	14	6	14	6	14	6	14	6	14	6	14	6
Nivel 15	7	9	14	7	16	7	14	7	16	7	14	7	16	7	14	7
Nivel 16	7	9	16	7	16	7	16	7	16	7	16	7	16	7	16	7
Nivel 17	8	9	17	8	17	8	17	8	17	8	17	8	17	8	17	8
Nivel 18	8	10	18	8	18	8	18	8	18	8	18	8	18	8	18	8
Nivel 19	9	10	19	9	19	9	19	9	19	9	19	9	19	9	19	9
Nivel 20	9	11	20	9	20	9	20	9	20	9	20	9	20	9	20	9

WEIGHT LOSS (CONTROL DE PESO): Promueve el control de peso al aumentar y reducir el nivel de resistencia, al tiempo que lo mantiene dentro de su zona óptima para quemar grasa. Los segmentos se repiten cada 30 segundos.

Control de peso: repetición de segmentos del programa																
Resistencia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Nivel 1	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1
Nivel 2	2	2	3	2	4	2	3	2	4	2	3	2	4	2	3	2
Nivel 3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2
Nivel 4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	2
Nivel 5	2	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	2
Nivel 6	2	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	2
Nivel 7	3	6	1	5	8	6	7	5	8	6	7	5	8	6	7	3
Nivel 8	4	8	8	6	8	8	6	8	8	6	8	8	6	8	8	6
Nivel 9	5	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	5
Nivel 10	6	10	10	8	10	10	8	10	10	8	10	10	8	10	10	6
Nivel 11	6	10	12	10	12	10	12	10	12	10	12	10	12	10	12	6
Nivel 12	6	12	12	10	12	12	10	12	12	10	12	12	10	12	12	6
Nivel 13	8	12	14	12	14	12	14	12	14	12	14	12	14	12	14	7
Nivel 14	8	14	14	12	14	14	12	14	14	12	14	14	12	14	14	8
Nivel 15	9	14	16	14	16	14	16	14	16	14	16	14	16	14	16	9
Nivel 16	10	16	16	14	16	16	14	16	16	14	16	16	14	16	16	10
Nivel 17	10	17	17	15	17	17	15	17	17	15	17	17	15	17	17	10
Nivel 18	11	18	18	16	18	18	16	18	18	16	18	18	16	18	18	11
Nivel 19	11	19	19	17	19	19	17	19	19	17	19	19	17	19	19	11
Nivel 20	12	20	20	17	20	20	17	20	20	17	20	20	17	20	20	12

CONSOLA ELEGANT

CONSOLA ELEGANT

INFORMACIÓN DE LOS PROGRAMAS DE LA CONSOLA ELEGANT

SPRINT 8: El programa SPRINT 8 es un programa anaeróbico de intervalos diseñado para desarrollar los músculos, mejorar la velocidad y aumentar naturalmente la liberación de hormona de crecimiento humano (HCH) en el cuerpo. La producción de HGH por medio del ejercicio y una dieta adecuada ha demostrado ser una manera eficaz de quemar grasa y desarrollar masa muscular magra, según Phil Campbell, autor de *Ready, Set, Go! Synergy Fitness*. Viste el sitio web del Sr. Campbell, **www.readysetgofitness.com**, para obtener más detalles acerca de este nuevo enfoque eficaz sobre el acondicionamiento físico.

1) El CALENTAMIENTO debe aumentar gradualmente su ritmo cardíaco y aumentar la respiración y el flujo sanguíneo a los músculos que se ejercitan. El calentamiento es controlado por el usuario para satisfacer sus necesidades específicas.
2) El ACONDICIONAMIENTO FÍSICO A INTERVALOS comienza inmediatamente después del calentamiento con un intervalo de carrera corta de 30 segundos. Se alternan siete intervalos de recuperación de un minuto y 30 segundos con los ocho intervalos de carrera corta de 30 segundos. La pantalla de mensajes le indicará que aumente sus RPM durante el intervalo de carrera corta y que disminuya sus RPM durante el intervalo de recuperación. Se recomienda una diferencia de 30 a 50 RPM entre el intervalo de carrera corta y el intervalo de recuperación para bicicletas. Se recomienda una diferencia de 20 a 30 RPM entre el intervalo de carrera corta y el intervalo de recuperación para entrenadores elípticos.
3) El ENFRIAMIENTO ayuda a que los sistemas corporales vuelvan a los niveles de descanso. Si se realiza un enfriamiento adecuado después del ejercicio, se reducirá la demanda sobre el corazón durante la recuperación.

Para llevar un registro de cada segmento/intervalo, se hace una cuenta regresiva del tiempo del segmento en el temporizador. Lleva solamente 20 minutos completar la sesión de ejercicio Sprint 8.

GRÁFICOS SPRINT 8 PROGRAMA :

PRINCIPIANTE																		
Nivel	Minutos	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
1	Resistencia	1	2	1	2	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1
2	Resistencia	1	3	1	3	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1	5	1
3	Resistencia	2	4	2	4	2	5	2	5	2	6	2	6	2	6	2	6	2
4	Resistencia	2	5	2	5	2	6	2	6	2	7	2	7	2	7	2	7	2
5	Resistencia	3	5	3	5	3	6	3	6	3	7	3	7	3	7	3	7	3
INTERMEDIO																		
Nivel	Minutos	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
6	Resistencia	3	6	3	6	3	7	3	7	3	8	3	8	3	8	3	8	3
7	Resistencia	4	7	4	7	4	8	4	8	4	9	4	9	4	9	4	9	4
8	Resistencia	4	8	4	8	4	9	4	9	4	10	4	10	4	10	4	10	4
9	Resistencia	5	8	5	8	5	9	5	9	5	10	5	10	5	10	5	10	5
10	Resistencia	5	9	5	9	5	10	5	10	5	11	5	11	5	11	5	11	5
AVANZADO																		
Nivel	Minutos	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
11	Resistencia	6	10	6	10	6	11	6	11	6	12	6	12	6	12	6	12	6
12	Resistencia	6	11	6	11	6	12	6	12	6	12	6	13	6	13	6	13	6
13	Resistencia	7	11	7	11	7	12	7	12	7	13	7	13	7	13	7	13	7
14	Resistencia	7	12	7	12	7	13	7	13	7	14	7	14	7	14	7	14	7
15	Resistencia	8	13	8	13	8	14	8	14	8	15	8	15	8	15	8	15	8
ÉLITE																		
Nivel	Minutos	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
16	Resistencia	8	14	8	14	8	15	8	15	8	16	8	16	8	16	8	16	8
17	Resistencia	9	15	9	15	9	16	9	16	9	17	9	17	9	17	9	17	9
18	Resistencia	9	16	9	16	9	17	9	17	9	18	9	18	9	18	9	18	9
19	Resistencia	10	17	10	17	10	18	10	18	10	19	10	19	10	19	10	19	10
20	Resistencia	11	18	11	18	11	19	11	19	11	20	11	20	11	20	11	20	11

INFORMACIÓN DE LOS PROGRAMAS DE LA CONSOLA ELEGANT

CONSTANT WATTS (VATIOS CONSTANTES): Esta sesión de ejercicio ajusta automáticamente la resistencia para mantenerse dentro de un rango de vatios determinado y mantiene su nivel deseado de intensidad de ejercicio.

PROGRAMAS GOAL (DE OBJETIVOS): Una serie de sesiones de ejercicio que le permiten seleccionar un objetivo específico que desee alcanzar.

MÁQUINAS ELÍPTICAS:
5K: Una sesión de ejercicio con una distancia fija de 5 kilómetros (3,1 millas). La resistencia se ajusta automáticamente durante la sesión de ejercicio.
10K: Una sesión de ejercicio con una distancia fija de 10 kilómetros (6,2 millas). La resistencia se ajusta automáticamente durante la sesión de ejercicio.

BICICLETAS:
20K: Una sesión de ejercicio con una distancia fija de 20 kilómetros (12,4 millas). La resistencia se ajusta automáticamente durante la sesión de ejercicio.
30K: Una sesión de ejercicio con una distancia fija de 30 kilómetros (18,6 millas). La resistencia se ajusta automáticamente durante la sesión de ejercicio.

CALORIES GOAL (OBJETIVO DE CALORÍAS): Una sesión de ejercicio que le permite seleccionar un número específico de calorías que desea quemar durante la sesión de ejercicio. El aumento del objetivo de calorías de la sesión de ejercicio aumentará la duración de la sesión según la velocidad y la resistencia. El tiempo estimado para completarla se muestra en la esquina inferior derecha de la pantalla.

DISTANCE GOAL (OBJETIVO DE DISTANCIA): Una sesión de ejercicio que le permite seleccionar una distancia específica que desee recorrer durante la sesión de ejercicio. El aumento del objetivo de distancia de la sesión de ejercicio afecta la duración de la sesión según la velocidad. El tiempo estimado para completarla se muestra en la esquina inferior derecha de la pantalla.

PROGRAMAS TARGET HEART RATE (META DE RITMO CARDÍACO): Una sesión de ejercicio diseñada para mantenerlo en una zona de meta del ritmo cardíaco específica. Esta sesión de ejercicio requiere el uso de una correa inalámbrica de ritmo cardíaco. Consulte lo siguiente para calcular su meta de ritmo cardíaco.

META DE RITMO CARDÍACO: El programa ajusta la resistencia para llegar a su meta de ritmo cardíaco.

% DE RITMO CARDÍACO.: El programa ajusta la resistencia para llegar a su % de ritmo cardíaco máximo deseado.

El primer paso para determinar la intensidad adecuada para su acondicionamiento físico es determinar su ritmo cardíaco máximo (RC máx. = 220 – su edad). El método basado en la edad es una predicción estadística promedio de su ritmo cardíaco máximo y es un buen método para la mayoría de las personas, especialmente para los novatos en el acondicionamiento basado en el ritmo cardíaco. La forma más precisa y exacta de determinar su ritmo cardíaco máximo individual es que un cardiólogo o un fisiólogo experto en ejercicio lo determine clínicamente por medio de una prueba de esfuerzo máximo. Si usted tiene más de 40 años de edad, si tiene exceso de peso, si su vida ha sido sedentaria durante varios años o si tiene antecedentes de enfermedades cardíacas en su familia, es recomendable que se haga pruebas clínicas.

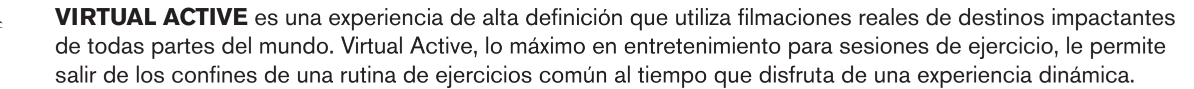
Esta tabla muestra ejemplos del rango de ritmo cardíaco para una persona de 30 años de edad que hace ejercicio en 5 zonas de ritmo cardíaco distintas. Por ejemplo, el ritmo cardíaco máximo de una persona de 30 años de edad es 220 – 30 = 190 latidos/minuto, y el 90 % del ritmo cardíaco máximo es 190 × 0,9 = 171 latidos/minuto.

Target Heart Rate Zone (Zona meta de ritmo cardíaco)	Duración de la sesión de ejercicio	Ejemplo de zona MRC (30 años de edad)	Su zona MRC	Recomendada para...
MUY FUERTE 90 – 100 %	< 5 min	171 – 190 latidos/min		Personas en buena forma física y para acondicionamiento atlético
FUERTE 80 – 90 %	2 – 10 min	152 – 171 latidos/min		Sesiones de ejercicio más cortas
MODERADO 70 – 80 %	10 – 40 min	133 – 152 latidos/min		Sesiones de ejercicio moderadamente largas
LIGERO 60 – 70 %	40 – 80 min	114 – 133 latidos/min		Sesiones de ejercicio más largas y más cortas con repeticiones frecuentes
MUY LIGERO 50 – 60 %	20 – 40 min	104 – 114 latidos/min		Control de peso y recuperación activa

INFORMACIÓN DE LOS PROGRAMAS DE LA CONSOLA ELEGANT

NOTAS SOBRE LA META DEL RITMO CARDÍACO:

- El calentamiento y el enfriamiento duran 5 minutos cada uno.
- Después de 5 minutos, la resistencia se ajusta automáticamente para que usted llegue a su ritmo cardíaco específico.
- La ventana de perfil muestra su ritmo cardíaco durante el ejercicio. La línea verde representa su meta de ritmo cardíaco (MRC) y la línea roja representa su ritmo cardíaco actual. Si usted se ejercita por debajo de su MRC, la máquina ajustará la resistencia según corresponda para acercarlo a su meta.
- Si no se detecta ningún latido cardíaco, la unidad no cambiará la resistencia.
- Si su ritmo cardíaco está 25 latidos por encima de su zona meta, el programa se apagará.



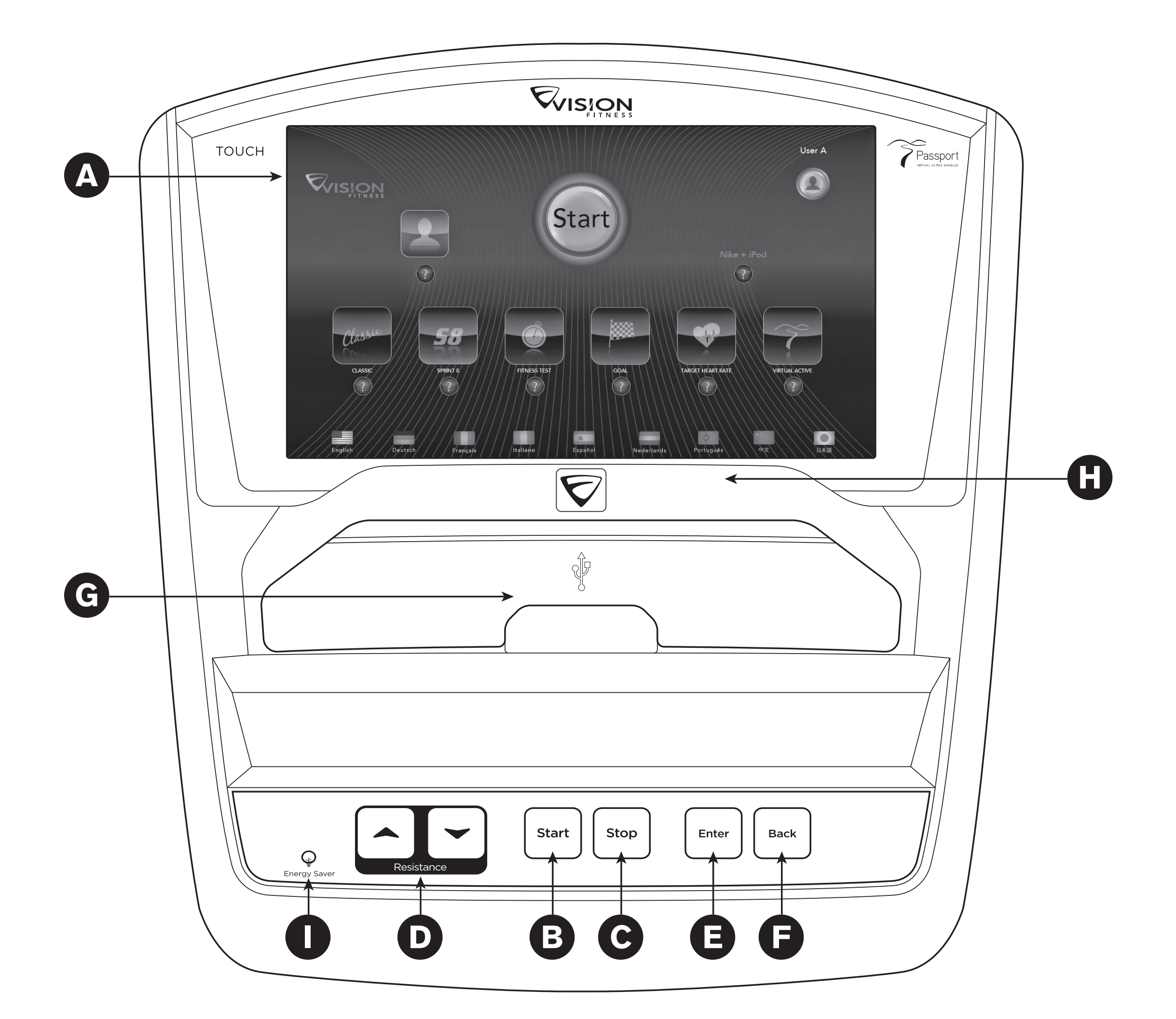
VIRTUAL ACTIVE es una experiencia de alta definición que utiliza filmaciones reales de destinos impactantes de todas partes del mundo. Virtual Active, lo máximo en entretenimiento para sesiones de ejercicio, le permite salir de los confines de una rutina de ejercicios común al tiempo que disfruta de una experiencia dinámica.

1) Seleccione VIRTUAL ACTIVE e oprime CONTIUE para confirmar.
2) Seleccione una de las destinaciones e oprime CONTINUE para confirmar.
3) Sigue los indicadores en la pantalla para completar la instalación.
4) Cuando la instalación sea terminada, oprime START para empezar su ejercicio.
   - Durante el ejercicio, la resistencia se ajustará por si misma para reflejar el terreno de la destinación.
   - La intensidad de la resistencia depende del nivel que seleccione.

La consola contiene dos destinaciones.
Destinaciones adicionales pueden ser compradas por Internet al **www.passportplayer.com**.

Una vez que compra destinaciones desde el sitio web, tiene que cargar los archivos media a su computador, descomprímales y cópiales a una llave de memoria USB (vendida reparadamente). Con la media de destinación bien guardada en la llave de memoria USB, puede usar las destinaciones con la consola. Solamente, inserte la llave de memoria USB en el puerto en la consola y las nuevas destinaciones serán disponibles para el uso del programa de VIRTUAL ACTIVE.

N.B.: Los archivos de destinaciones no se transfieren a la consola. Deben quedarse en la llave USB insertada en la consola para que pueda usarlas con el programa VIRTUAL ACTIVE.



FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA TOUCH

Nota: hay una lámina protectora delgada de plástico transparente en el revestimiento de la consola que debe quitarse antes de usarla.

A) **PANTALLA TÁCTIL:** consulte la página siguiente para obtener mayor información.

B) **START (INICIAR):** oprima para comenzar a hacer ejercicio, para comenzar una sesión especifica de ejercicio o para reiniciar el ejercicio después de una pausa.

C) **STOP (PARAR):** oprima para hacer una pausa su sesión de ejercicio. Oprima "stop" (parar) nuevamente para finalizar la sesión de ejercicio.

D) **TECLAS ▼▲ DE RESISTENCIA (RESISTANCE):** se utilizan para ajustar el nivel de resistencia hacia arriba o hacia abajo y ajustar los parámetros del programa.

E) **ENTER (ACEPTAR):** oprima esta tecla para confirmar las selecciones de programación durante la configuración de la sesión de ejercicio.

F) **BACK (VOLVER):** oprima esta tecla para volver al paso anterior durante la configuración del programa.

G) **ABERTURA DE ACCESO:** contiene cable de iPod®, USB para actualizaciones de software o para cargas de dispositivos y entrada de auriculares. Utilice el cable de iPod para conectar, cargar y controlar su iPod o iPhone®. *

H) **ESTANTE DE LECTURA:** sostiene material de lectura.

I) **LUZ DE AHORRO DE ENERGÍA:** indica si la máquina está en el modo de ahorro de energía. Oprima cualquier tecla para activar la máquina.

* No carga dispositivos USB que requieran más de 1 amperio.

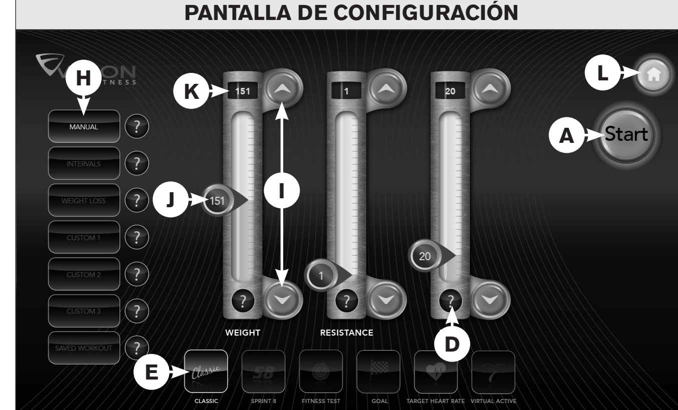
CONSOLA TOUCH

FUNCIONAMIENTO DE LA PANTALLA TOUCH

La consola Touch tiene una pantalla táctil completamente integrada. Toda la información necesaria para las sesiones de ejercicios está explicada en la pantalla. Se recomienda ampliamente la exploración de la interfaz. La información que explica cómo programar distintas sesiones de ejercicio da una explicación acerca del contenido de cada pantalla. La pantalla utiliza desplazadores y botones de flechas para definir entradas. Para hacer funcionar un desplazador, oprima y arrastre el botón del desplazador azul y suéltelo en su nivel deseado u oprima las flechas del desplazador para ajustar hacia arriba o hacia abajo de forma progresiva. Si aparece la indicación, oprima OK en el botón del desplazador para confirmar su selección.

PANTALLA DE INICIO

PANTALLA DE CONFIGURACIÓN



A) **START (INICIAR):** oprima para iniciar rápidamente o iniciar un programa.
B) **USER LOGIN (INICIO DE SESIÓN DEL USUARIO):** oprima esta opción para iniciar sesión como uno de los usuarios predefinidos o como Guest (Visitante).
C) **USER INFO (INFORMACIÓN DEL USUARIO):** oprima para agregar, eliminar o editar un usuario.
D) **BOTÓN ?:** oprima para ver la descripción del programa o la función.
E) **PROGRAMAS:** oprima un botón para seleccionar una sesión de ejercicio. Puede seleccionar un programa antes o durante la sesión de ejercicio.
F) **SELECCIÓN DE IDIOMA:** oprima para cambiar el idioma.
G) **NIKE + IPOD:** consulte la página 75 para obtener más información.
H) **PROGRAMAS SECUNDARIOS:** oprima para seleccionar sesiones de ejercicio, objetivos o parámetros específicos dentro de una categoría de programa.
I) **FLECHAS DEL DESPLAZADOR:** oprima para ajustar el nivel del desplazador hacia arriba o hacia abajo de forma progresiva.
J) **BOTÓN DESPLAZADOR:** oprima y arrastre para ajustar el nivel del desplazador hacia arriba o hacia abajo.
K) **VENTANA INDICADORA DEL DESPLAZADOR:** muestra el nivel actual al que está definido el desplazador.
L) **HOME (INICIO):** oprima para volver a la pantalla de inicio o volver un paso atrás.

PARA EMPEZAR

1) Verifique que no haya ningún objeto cercano que dificulte el movimiento de la máquina elíptica o bicicleta.
2) Oprima el botón USER LOGIN (INICIO DE SESIÓN DEL USUARIO) para seleccionar un USUARIO (USER) o seleccione GUEST (INVITADO) si no desea guardar las estadísticas de su sesión de ejercicio.
3) Tiene dos opciones para comenzar su sesión de ejercicio:

A) INICIO RÁPIDO

Simplemente oprima el botón de inicio START para comenzar a hacer ejercicio.
El tiempo, la distancia y las calorías comienzan a contar a partir de cero. O bien....

B) SELECCIONE UN PROGRAMA

4) Oprima el BOTÓN DE PROGRAMA deseado para seleccionar la sesión de ejercicio.
5) Utilice las FLECHAS DEL DESPLAZADOR para ajustar los parámetros de la sesión de ejercicio.
6) Oprima START (INICIAR) para comenzar la sesión de ejercicio.
NOTA: Usted puede ajustar el nivel de resistencia durante su sesión de ejercicio.

PARA FINALIZAR SU SESIÓN DE EJERCICIO

Al terminar su sesión de ejercicio, la consola mostrará la información de su sesión de ejercicio por 2 minutos y volverá a la pantalla de inicio. Toda la información de la sesión de ejercicio se guarda automáticamente en el perfil del usuario.

PANTALLA DE EJECUCIÓN DE PERFIL

PANTALLA DE EJECUCIÓN SIMPLE

A) **PESTAÑA WORKOUT (SESIÓN DE EJERCICIO):** oprímala para cambiar su sesión de ejercicio o nivel sobre la marcha.

B) **PESTAÑA PROFILE (PERFIL):** arriba a la izquierda. La pantalla de ejecución del Perfil muestra su progreso desde el inicio al final en un mapa 3D.

C) **PESTAÑA SIMPLE:** arriba a la derecha. La pantalla de ejecución Simple tiene tres ventanas de información. Oprima una ventana para cambiar la información.

D) **PESTAÑA IPOD®:** oprímala para cambiar la reproducción de audio/video en su iPod (mientras está conectado). Consulte la página 74 para obtener más información.

E) **MEDIDOR DE ETAPA:** muestra el progreso de la etapa actual de la sesión de ejercicio. Cuando el medidor está lleno, la etapa está completa.

F) **PORCENTAJE DE ETAPA:** muestra el porcentaje completado.

G) **TIEMPO DE LA ETAPA:** muestra el tiempo de la etapa que transcurrió.

H) **INDICADOR DE PROGRESO:** se mueve a lo largo de la pista para mostrar el progreso de su sesión de ejercicio desde el inicio hasta el final.

I) **FLECHAS DEL DESPLAZADOR:** oprímalas para ajustar el nivel de resistencia hacia arriba o hacia abajo de forma progresiva.

J) **BOTÓN DESPLAZADOR:** oprímalo y arrastre para ajustar el nivel de resistencia hacia arriba o hacia abajo.

K) **BOTÓN DE RESISTENCIA ANTERIOR:** oprímalo para volver a la configuración de resistencia anterior.

L) **HOME (INICIO):** oprímalo para volver a la pantalla de inicio;el programa se detendrá y no se guardarán los datos de la sesión de ejercicio.

M) **ENFRIAMIENTO:** oprímalo para introducir un modo de enfriamiento en cualquier momento durante su sesión de ejercicio.

N) **PAUSA:** oprímalo para pausar su sesión de ejercicio por 5 minutos como máximo.

O) **PARAR:** oprímalo para parar su sesión de ejercicio. Los datos de la sesión de ejercicio se mostrarán por 2 minutos y se guardarán en el perfil del usuario.

P) **VENTANA DE INFORMACIÓN:** oprima cualquier ventana para cambiar la información.

Q) **FLECHAS DE TIEMPO:** oprímalas para ajustar el tiempo de la sesión de ejercicio hacia arriba o hacia abajo.

INFORMACIÓN DE LOS PROGRAMAS DE LA CONSOLA TOUCH

NOTA: Si se cambia la resistencia durante su sesión de ejercicio, los segmentos restantes se verán afectados en consecuencia.

CONSOLA TOUCH

PROGRAMAS CLASSIC: una serie de programas de ejercicio que incluyen acondicionamiento físico a intervalos y control de peso. Usted también puede ejecutar un programa manual, ejecutar cualquiera de sus sesiones de ejercicio anteriores o diseñar su propia sesión de ejercicio personalizada.

MANUAL: una sesión de ejercicio que le permite ajustar manualmente la máquina en cualquier momento.

INTERVALOS: una sesión de ejercicio basada en la resistencia que ajusta automáticamente la resistencia de la máquina a intervalos regulares.

WEIGHT LOSS (CONTROL DE PESO): una sesión de ejercicio diseñada específicamente para eliminar la grasa.

CUSTOM 1, 2, 3 (PERSONAL 1, 2, 3): Defina su propia trayectoria con hasta 10 etapas estableciendo su tiempo y nivel de resistencia para cada etapa.

1) Seleccione CLASSIC y luego oprima CUSTOM 1 (PERSONAL 1), CUSTOM 2 (PERSONAL 2) o CUSTOM 3 (PERSONAL 3).
2) ETAPA 1: Defina la resistencia y el tiempo usando las FLECHAS DEL DESPLAZADOR. Oprima + para guardar y avanzar a la ETAPA 2.
3) ETAPA 2: Defina la resistencia y el tiempo usando las FLECHAS DEL DESPLAZADOR. Oprima + para guardar y avanzar a la ETAPA 3.
4) Repita los pasos 2–3 para agregar y guardar las etapas adicionales a su sesión de ejercicio personalizada.
5) Para volver y editar una etapa, seleccione el número de etapa del mapa en la parte inferior de la pantalla.
6) Puede eliminar una etapa en cualquier momento oprimiendo –.
7) Oprima el botón de inicio START en cualquier momento para comenzar utilizando su sesión de ejercicio personalizada. La sesión de ejercicio CUSTOM 1, 2 o 3 (PERSONAL 1, 2 o 3) se guardará automáticamente.

VF_12_BK-EP_Console_Fre-Spn_Rev1_5.indd 66-67 8/16/12 4:30 PM

INFORMACIÓN DE LOS PROGRAMAS DE LA CONSOLA TOUCH

SESIÓN DE EJERCICIO GUARDADA: La consola guarda automáticamente todas las sesiones de ejercicio en un calendario para cada usuario. Usted puede ejecutar cualquiera de las sesiones de ejercicio anteriores nuevamente.

1) Seleccione CLASSIC y luego oprima SAVED WORKOUT (SESIÓN DE EJERCICIO GUARDADA).
2) Utilice las FLECHAS en el CALENDARIO (CALENDAR) para pasar por los meses en el calendario.
3) LAS SESIONES DE EJERCICIO GUARDADAS se mostrarán al lado de un ✱ el día en que fueron guardadas.
4) Oprima ✱ para seleccionar ese día. Aparecerá una ventana de RESUMEN DE SESIÓN DE EJERCICIO (WORKOUT SUMMARY) a la derecha del CALENDARIO. Oprima START para comenzar a usar la SESIÓN GUARDADA seleccionada nuevamente.

SPRINT 8®: El programa Sprint 8 es un programa anaeróbico de intervalos diseñado para desarrollar los músculos, mejorar la velocidad y aumentar naturalmente la liberación de hormona de crecimiento humano (HCH) en el cuerpo. La producción de HGH por medio del ejercicio y una dieta adecuada ha demostrado ser una manera eficaz de quemar grasa y desarrollar masa muscular magra, según Phil Campbell, autor de *Ready, Set, Go!Synergy Fitness*. Viste el sitio web del Sr. Campbell, **www.readysetgofitness.com**, para obtener más detalles acerca de este nuevo enfoque eficaz sobre el acondicionamiento físico.

5) El CALENTAMIENTO debe aumentar gradualmente su ritmo cardíaco y aumentar la respiración y el flujo sanguíneo a los músculos que se ejercitan. El calentamiento es controlado por el usuario para satisfacer sus necesidades específicas.
6) El ACONDICIONAMIENTO FÍSICO A INTERVALOS comienza inmediatamente después del calentamiento con un intervalo de carrera corta de 30 segundos. Se alternan siete intervalos de recuperación de un minuto y 30 segundos con los ocho intervalos de carrera corta de 30 segundos. La pantalla de mensajes le indicará que aumente sus RPM durante el intervalo de carrera corta y que disminuya sus RPM durante el intervalo de recuperación. Se recomienda una diferencia de 30 a 50 RPM entre el intervalo de carrera corta y el intervalo de recuperación para bicicletas. Se recomienda una diferencia de 20 a 30 RPM entre el intervalo de carrera corta y el intervalo de recuperación para entrenadores elípticos.
7) El ENFRIAMIENTO ayuda a que los sistemas corporales vuelvan a los niveles de descanso. Si se realiza un enfriamiento adecuado después del ejercicio, se reducirá la demanda sobre el corazón durante la recuperación.

Para llevar un registro de cada segmento/intervalo, se hace una cuenta regresiva del tiempo del segmento en el temporizador. Lleva solamente 20 minutos completar la sesión de ejercicio Sprint 8.

GRÁFICOS SPRINT 8 PROGRAMA :

PRINCIPIANTE																		
Nivel	Minutos	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
1	Resistencia	1	2	1	2	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1
2	Resistencia	1	3	1	3	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1	5	1
3	Resistencia	2	4	2	4	2	5	2	5	2	6	2	6	2	6	2	6	2
4	Resistencia	2	5	2	5	2	6	2	6	2	7	2	7	2	7	2	7	2
5	Resistencia	3	5	3	5	3	6	3	6	3	7	3	7	3	7	3	7	3
INTERMEDIO																		
Nivel	Minutos	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
6	Resistencia	3	6	3	6	3	7	3	7	3	8	3	8	3	8	3	8	3
7	Resistencia	4	7	4	7	4	8	4	8	4	9	4	9	4	9	4	9	4
8	Resistencia	4	8	4	8	4	9	4	9	4	10	4	10	4	10	4	10	4
9	Resistencia	5	8	5	8	5	9	5	9	5	10	5	10	5	10	5	10	5
10	Resistencia	5	9	5	9	5	10	5	10	5	11	5	11	5	11	5	11	5
AVANZADO																		
Nivel	Minutos	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
11	Resistencia	6	10	6	10	6	11	6	11	6	12	6	12	6	12	6	12	6
12	Resistencia	6	11	6	11	6	12	6	12	6	12	6	13	6	13	6	13	6
13	Resistencia	7	11	7	11	7	12	7	12	7	13	7	13	7	13	7	13	7
14	Resistencia	7	12	7	12	7	13	7	13	7	14	7	14	7	14	7	14	7
15	Resistencia	8	13	8	13	8	14	8	14	8	15	8	15	8	15	8	15	8
ÉLITE																		
Nivel	Minutos	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
16	Resistencia	8	14	8	14	8	15	8	15	8	16	8	16	8	16	8	16	8
17	Resistencia	9	15	9	15	9	16	9	16	9	17	9	17	9	17	9	17	9
18	Resistencia	9	16	9	16	9	17	9	17	9	18	9	18	9	18	9	18	9
19	Resistencia	10	17	10	17	10	18	10	18	10	19	10	19	10	19	10	19	10
20	Resistencia	11	18	11	18	11	19	11	19	11	20	11	20	11	20	11	20	11

CONSTANT WATTS (VATIOS CONSTANTES): Esta sesión de ejercicio ajusta automáticamente la resistencia para mantenerse dentro de un rango de vatios determinado y mantiene su nivel deseado de intensidad de ejercicio.

PROGRAMAS GOAL (DE OBJETIVOS): Una serie de sesiones de ejercicio que le permiten seleccionar un objetivo específico que desee alcanzar.

MÁQUINAS ELÍPTICAS:
5K: Una sesión de ejercicio con una distancia fija de 5 kilómetros (3,1 millas). La resistencia se ajusta automáticamente durante la sesión de ejercicio.
10K: Una sesión de ejercicio con una distancia fija de 10 kilómetros (6,2 millas). La resistencia se ajusta automáticamente durante la sesión de ejercicio.

BICICLETAS:
20K: Una sesión de ejercicio con una distancia fija de 20 kilómetros (12,4 millas). La resistencia se ajusta automáticamente durante la sesión de ejercicio.
30K: Una sesión de ejercicio con una distancia fija de 30 kilómetros (18,6 millas). La resistencia se ajusta automáticamente durante la sesión de ejercicio.

CALORIES GOAL (OBJETIVO DE CALORÍAS): Una sesión de ejercicio que le permite seleccionar un número específico de calorías que desea quemar durante la sesión de ejercicio. El aumento del objetivo de calorías de la sesión de ejercicio aumentará la duración de la sesión según la velocidad y la resistencia. El tiempo estimado para completarla se muestra en la esquina inferior derecha de la pantalla.

DISTANCE GOAL (OBJETIVO DE DISTANCIA): Una sesión de ejercicio que le permite seleccionar una distancia específica que desee recorrer durante la sesión de ejercicio. El aumento del objetivo de distancia de la sesión de ejercicio afecta la duración de la sesión según la velocidad. El tiempo estimado para completarla se muestra en la esquina inferior derecha de la pantalla.

PROGRAMAS TARGET HEART RATE (META DE RITMO CARDÍACO): Una sesión de ejercicio diseñada para mantenerlo en una zona de meta del ritmo cardíaco específica. Esta sesión de ejercicio requiere el uso de una correa inalámbrica de ritmo cardíaco. Consulte lo siguiente para calcular su meta de ritmo cardíaco.

META DE RITMO CARDÍACO: El programa ajusta la resistencia para llegar a su meta de ritmo cardíaco.

% DE RC MÁX.: El programa ajusta la resistencia para llegar a su % de ritmo cardíaco máximo deseado.

El primer paso para determinar la intensidad adecuada para su acondicionamiento físico es determinar su ritmo cardíaco máximo (RC máx. = 220 – su edad). El método basado en la edad es una predicción estadística promedio de su ritmo cardíaco máximo y es un buen método para la mayoría de las personas, especialmente para los novatos en el acondicionamiento basado en el ritmo cardíaco. La forma más precisa y exacta de determinar su ritmo cardíaco máximo individual es que un cardiólogo o un fisiólogo experto en ejercicio lo determine clínicamente por medio de una prueba de esfuerzo máximo. Si usted tiene más de 40 años de edad, si tiene exceso de peso, si su vida ha sido sedentaria durante varios años o si tiene antecedentes de enfermedades cardíacas en su familia, es recomendable que se haga pruebas clínicas.

Esta tabla muestra ejemplos del rango de ritmo cardíaco para una persona de 30 años de edad que hace ejercicio en 5 zonas de ritmo cardíaco distintas. Por ejemplo, el ritmo cardíaco máximo de una persona de 30 años de edad es 220 – 30 = 190 latidos/minuto, y el 90 % del ritmo cardíaco máximo es 190 × 0,9 = 171 latidos/minuto.

NOTAS SOBRE LA META DEL RITMO CARDÍACO:

- El calentamiento y el enfriamiento duran 5 minutos cada uno.
- Después de 5 minutos, la resistencia se ajusta automáticamente para que usted llegue a su ritmo cardíaco específico.
- La ventana de perfil muestra su ritmo cardíaco durante el ejercicio. La línea verde representa su meta de ritmo cardíaco (MRC) y la línea roja representa su ritmo cardíaco actual. Si usted se ejercita por debajo de su MRC, la máquina ajustará la resistencia según corresponda para acercarlo a su meta.
- Si no se detecta ningún latido cardíaco, la unidad no cambiará la resistencia.
- Si su ritmo cardíaco está 25 latidos por encima de su zona meta, el programa se apagará.

Target Heart Rate Zone (Zona meta de ritmo cardíaco)	Duración de la sesión de ejercicio	Ejemplo de zona MRC (30 años de edad)	Su zona MRC	Recomendada para...
MUY FUERTE 90 – 100 %	< 5 MIN	171 – 190 LATIDOS/MIN		Personas en buena forma física y para acondicionamiento atlético
FUERTE 80 – 90 %	2 – 10 MIN	152 – 171 LATIDOS/MIN		Sesiones de ejercicio más cortas
MODERADO 70 – 80 %	10 – 40 MIN	133 – 152 LATIDOS/MIN		Sesiones de ejercicio moderadamente largas
LIGERO 60 – 70 %	40 – 80 MIN	114 – 133 LATIDOS/MIN		Sesiones de ejercicio más largas y más cortas con repeticiones frecuentes
MUY LIGERO 50 – 60 %	20 – 40 MIN	104 – 114 LATIDOS/MIN		Control de peso y recuperación activa

CONSOLA TOUCH

INFORMACIÓN DE LOS PROGRAMAS DE LA CONSOLA TOUCH

CONSOLA TOUCH

VIRTUAL ACTIVE: Una serie de videos interactivos de alta definición filmados en lugares pintorescos en diferentes partes del mundo.

1) Seleccione VIRTUAL ACTIVE y luego seleccione uno de los destinos.
2) Utilice las FLECHAS DEL DESPLAZADOR para ajustar los parámetros de la sesión de ejercicio.
3) Oprima START (INICIAR) para comenzar la sesión de ejercicio.
   - Durante la sesión de ejercicio, la resistencia se ajustará para reflejar el terreno del destino.
   - La intensidad se basa en el nivel que seleccionó.

La consola incluye dos destinos: Montañas Rocosas del Norte y el Noreste de EE. UU. Pueden comprarse destinos adicionales en línea en **www.passportplayer.com**

Cuando compre destinos en el sitio web, debe descargar los archivos multimedia de destino a su computadora, descomprimirlos y copiarlos en una unidad flash USB (vendida por separado). Con el medio de destino debidamente guardado en su unidad flash USB, puede usar los nuevos destinos con la máquina. Simplemente inserte la unidad flash USB en el puerto USB en la consola y los nuevos destinos estarán disponibles para usarlos en el programa Virtual Active.

NOTAS: Los archivos de destino no se transfieren a la consola. Estos deben permanecer en la unidad flash USB mientras esté insertada en la consola para usarlos con el programa Virtual Active. Puesto que son videos de calidad de alta definición, estos archivos pueden tener más de 2 GB de tamaño. Se requiere conexión a Internet de banda ancha para adquirir y descargar nuevos archivos. Consulte el sitio web para obtener más información.

CALENDARIO DE SESIONES DE EJERCICIO

La consola guarda automáticamente todas las sesiones de ejercicio en un calendario para cada usuario. Usted puede ver cualquiera de las sesiones de ejercicio anteriores en el calendario de sesiones de ejercicio.

1) En la pantalla de inicio, oprima USER INFO (INFORMACIÓN DEL USUARIO) y seleccione un usuario de la lista a la izquierda.

2) Luego oprima el BOTÓN DEL CALENDARIO a la derecha.

3) LAS SESIONES DE EJERCICIO GUARDADAS se mostrarán al lado de un * el día en que fueron guardadas.

4) Oprima * para seleccionar ese día. Aparecerá una ventana de RESUMEN DE SESIÓN DE EJERCICIO (WORKOUT SUMMARY) a la derecha del CALENDARIO. Oprima START para comenzar a usar la SESIÓN GUARDADA seleccionada nuevamente.

WK	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	1	2	3	4	5	6	7
2	8	9 *	10	11 *	12	13 *	14
3	15	16 *	17	18 *	19	20	21
4	22	23	24 *	25 *	26	27	28
5	29	30	31				

- Utilice las teclas de flechas < JANUARY > (< ENERO >) en la parte superior del calendario de la sesión de ejercicio para desplazarse por los meses.
- Puede visualizar el resumen de la sesión de ejercicio para cada día y para cada semana tocando el número de la semana mostrado del lado izquierdo del calendario (1, 2, 3, 4, 5).
- Si hay más de una sesión de ejercicio, así lo indicarán las teclas de flechas y el número de sesiones de ejercicio (< 1 de 3 >) en la parte superior del resumen de las sesiones de ejercicio. Utilice las teclas de flechas para desplazar las sesiones de ejercicio.
- El RESUMEN DE SESIONES DE EJERCICIO muestra la fecha y la hora del día de la sesión de ejercicio, la distancia, el tiempo, el paso y las calorías quemadas. Para ver un resumen detallado, simplemente toque el cuadro de "WORKOUT SUMMARY" (RESUMEN DE SESIONES DE EJERCICIO). En esta pantalla encontrará los promedios de sus sesiones de ejercicio (etiquetados WORKOUT DATA [DATOS DE SESIONES DE EJERCICIOS]) y promedios de ETAPAS individuales (STAGE).

CONSOLA TOUCH

CONEXIÓN DE UN IPOD® O IPHONE®

Esta consola incluye un cable de iPod incorporado como una solución de entretenimiento durante sus sesiones de ejercicio. Diferentes modelos de iPod e iPhone con un conector de base funcionan con el cable de iPod incluido. Los modelos de iPod y iPhone se venden por separado. Compatibilidad con iPod®: iPhone® (4, 3GS), iPod touch® (4ª, 3ª, 2ª generaciones, iPod nano® (6ª, 5ª, 4ª, 3ª generaciones)

PARA CONECTAR SU DISPOSITIVO COMPATIBLE:
Enchufe su dispositivo conectando la clavija del conector de base en el cable del iPod con el conector de base de su dispositivo. Cuando haya conectado el dispositivo al cable, espere 10 segundos para que se autentique el dispositivo antes de que funcione por completo.

Durante la sesión de ejercicio, oprima la **PESTAÑA IPOD (A)** para acceder al contenido en el dispositivo. Seleccione AUDIO o VIDEO y siga las indicaciones en la pantalla para acceder al contenido. Use los **CONTROLES MULTIMEDIA (B)** para controlar la reproducción multimedia o navegar en los menús.

NOTA: Si no desea utilizar los altavoces, puede enchufar sus auriculares en la toma de salida de audio en la parte inferior de la consola.

Nike + iPod

READY (PREPARADOS)
Conecte su dispositivo compatible con Nike Plus al conector Made for iPod (Hecho para iPod) incorporado en el equipo de ejercicio compatible con Nike + iPod.

SET (LISTOS)
Los controles completos de la consola y los altavoces incorporados facilitan la ejercitación con su lista de reproducción preferida para la sesión de ejercicio.

GO (YA)
Comience a caminar o a correr. Su paso, distancia, tiempo y calorías quemadas se registran a medida que avanza. Los datos se guardan automáticamente en su iPod o iPhone.

SYNC (SINCRONIZACIÓN)
Cuando termine su sesión de ejercicio, conecte su iPod o iPhone a su computadora. iTunes sincroniza los datos de su sesión de ejercicio con nikeplus.com. Todas las sesiones de ejercicio y todas las carreras quedan registradas allí; listas para que las revise.

REQUISITOS
iPod o iPhone compatible con Nike Plus (visite www.apple.com/nikeplus para obtener más información).

Antes de sincronizar su dispositivo Apple con su computadora, debe crear una cuenta gratuita de Nike Plus en www.nikerunning.com y descargar el software de iTunes más reciente (www.apple.com/itunes).

PARA EMPEZAR

1) Antes de conectar su dispositivo Apple a la consola, primero debe activar Nike Plus en el dispositivo.
2) Acople su dispositivo Apple y espere a que se complete la autenticación. Esto puede demorar hasta 10 segundos. Después de que se complete la autenticación, los controles de la consola específicos del iPod estarán activos (consulte la página anterior).
3) Consulte Funcionamiento de la consola en la página 65 y comience su sesión de ejercicio.
4) Si su iPod o iPhone es compatible con Nike Plus, su sesión de ejercicio comenzará a registrarse automáticamente en su dispositivo compatible con Nike Plus. La consola mostrará: "RECORDING WORKOUT TO IPOD" (GRABACIÓN DE SESIÓN DE EJERCICIO EN IPOD EN CURSO).
5) Cuando su sesión de ejercicio se complete, la pantalla lo verificará mostrando "CONGRATULATIONS WORKOUT RECORDED. CONNECT YOUR IPOD TO YOUR COMPUTER AND SEE YOUR WORKOUT AT NIKEPLUS.COM". (FELICITACIONES. SESIÓN DE EJERCICIO REGISTRADA. CONECTE SU IPOD A SU COMPUTADORA PARA VER SU SESIÓN DE EJERCICIO EN NIKEPLUS.COM). En el caso de que detenga su sesión de ejercicio antes de que esta se complete, oprima y mantenga oprimido "Stop" (Parar) por 5 segundos. Esto registrará sus datos en su dispositivo compatible con Nike Plus.
6) Retire su dispositivo compatible con Nike Plus y sincronice con iTunes.
7) Inicie sesión en su cuenta de Nike Running para revisar y dar seguimiento a sus sesiones de ejercicio.

CONSOLA
TOUCH

CONSOLA TOUCH

REPRODUCTOR PASSPORT™

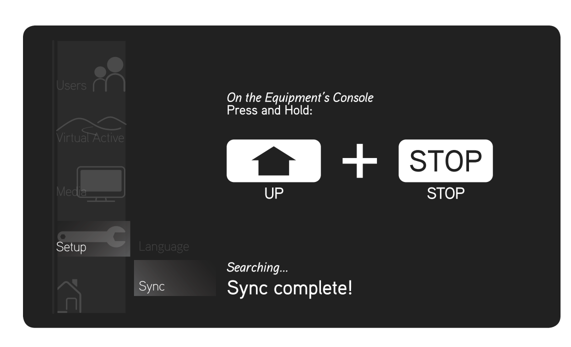
El reproductor Passport, con la tecnología de Virtual Active™, es una experiencia de alta definición que utiliza filmaciones de destinos reales y la combinación de sonidos del ambiente de destinos impactantes de todas partes del mundo. Passport, lo máximo en entretenimiento para sesiones de ejercicio, le permite salir de los confines de una rutina de ejercicios común al tiempo que disfruta de una experiencia dinámica.

Un reproductor Passport está disponible para la compra por separado a su distribuidor de Vision Fitness®.

Para obtener más información, visite: **www.passportplayer.com**
www.visionfitness.com

SINCRONIZACIÓN DE LA CONSOLA CON PASSPORT™

1) Utilice las teclas de flechas en el control remoto de Passport para desplazarse al ícono de configuración y oprima "Select" (Seleccionar).
2) Siga la indicación en la pantalla para oprimir y mantener oprimidos los botones ▲ y STOP (PARAR) en la consola.
3) El mensaje mostrado en la pantalla le notificará si la sincronización ha sido exitosa o ha fallado.



NOTA: Consulte el MANUAL DEL PROPIETARIO DE PASSPORT para obtener más información.

go with confidence™

NOTE:

Please contact your authorized Vision Fitness retailer should service be required. If a question or problem arises which cannot be handled by your Vision Fitness retailer, please contact us at:

REMARQUE :

Contactez votre détaillant autorisé Vision Fitness si une réparation est nécessaire. Si une question ou un problème ne peut être réglé par votre détaillant Vision Fitness, veuillez nous contacter à :

NOTA:

En caso de requerir servicio técnico, comuníquese con su vendedor minorista de Vision Fitness autorizado. En el caso de que surja una pregunta o un problema que no pueda ser manejado por el vendedor minorista de Vision Fitness, comuníquese con nosotros al:

USA/CANADA:
1-800-335-4348
www.visionfitness.com

OUTSIDE USA/CANADA:
www.visionfitness.com

Designed & Engineered in the U.S.A. • Made in China | Conçu et développé aux États-Unis. • Fabriqué en Chine | Diseño y tecnología de los EE. UU. • Hecho en China